ପ୍ରବେଶିକା

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଜ୍ଞାନ

ପ୍ରକାଶକ—

Digitized by srujanika@gmail.com

ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ମାଟ୍ରିକୁଲେସନ୍ ପରୀକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ
ନୂତନ ସିଲାବାସ୍ ଅନୁସାରେ ଲିଖିତ

ପ୍ରବେଶିକା
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଜ୍ଞାନ

PRABESHIKA SWASTHYA BIJNAN

BY

Dr. BANBEHARI PATNAIK
B. Sc., M. B., D. P. H., D. T. M. & H., etc
RETIRED PROFESSOR OF PATHOLOGY
S. C. B. MEDICAL COLLEGE, CUTTACK

ଡାକ୍ତର ବନବିହାରୀ ପଟ୍ଟନାୟକ
ବି: ଏସ୍‌ସି:, ଏମ୍: ବି:, ଡି: ପି: ଏଚ୍:, ଡି: ଟି: ଏମ୍: ଆଣ୍ଡ ଏଚ୍:
ନିଦାନତତ୍ତ୍ୱର ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଅଧ୍ୟାପକ,
ଏସ୍. ସି. ବି. ମେଡିକାଲ କଲେଜ, କଟକ

ମୂଲ୍ୟ ଅଢେଇ ଟଙ୍କା ମାତ୍ର

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରକାଶକ
କଟକ ଟ୍ରେଡ଼ିଂ କମ୍ପାନୀ
ବାଲୁବଜାର, କଟକ-୨

ପ୍ରଥମ ମୁଦ୍ରଣ
୧୯୫୩

ମୁଦ୍ରାକର
ଶ୍ରୀ ଅନସୂୟାପ୍ରସାଦ ପାଠକ
ରାଷ୍ଟ୍ରଭାଷା ସମବାୟ ପ୍ରେସ, କଟକ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଭୂମିକା

କୌଣସି ପ୍ରକାରେ କଣ୍ଠସ୍ଥ କରି ପରୀକ୍ଷାରେ ଉତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯିବା ସ୍ୱାଧୀନ ଦେଶ ଶିକ୍ଷାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନୁହେଁ । ବିଷୟକୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରି କାର୍ଯ୍ୟରେ ପରିଣତ କରିବା ହେଲା ଶିକ୍ଷା । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଜ୍ଞାନ ଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଯଦି ଛାତ୍ର ଏବଂ ଦେଶବାସୀଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟୋନ୍ନତି ନ ହୁଏ, ତେବେ ସେ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରକୃତ ଶିକ୍ଷା ନୁହେଁ । ଏହି ଧାରଣା ମନରେ ରଖି ପ୍ରବେଶିକା ପରୀକ୍ଷାର ପାଠ୍ୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟ ଅନୁସାରେ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଏ ପୁସ୍ତକ ଲେଖା ହେଲା ।

ସାଧାରଣ ବିଜ୍ଞାନ ବିଷୟରେ ପ୍ରବେଶିକା ପରୀକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ଜ୍ଞାନ ସୀମାବଦ୍ଧ; ତେଣୁ ବିଷୟ ବସ୍ତୁ ବିସ୍ତାରିତ ଭାବରେ ବୁଝାଇବା ଉଚିତ ମନେ କରାଯାଇଛି । ଏ ହେତୁରୁ ପୁସ୍ତକର କଳେବର ଟିକିଏ ବଢ଼ିଯିବା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇପଡ଼ିଛି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସୂଚୀ

ଅଧ୍ୟାୟ	ବିଷୟ	ପୃଷ୍ଠା
ପ୍ରଥମ	ବାୟୁ	୧
ଦ୍ୱିତୀୟ	ଜଳ	୨୯
ତୃତୀୟ	ଖାଦ୍ୟ	୫୯
ଚତୁର୍ଥ	ବାସଗୃହ	୧୦୪
ପଞ୍ଚମ	ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବିଧାନ	୧୧୭
ଷଷ୍ଠ	ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ, ତାହାର ମୂଳ ଓ ସଂକ୍ରମ ଏବଂ ରୋଗବାହୀ କୀଟପତଙ୍ଗ	୧୭୧
ସପ୍ତମ	ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧ ବିଧାନ	୧୯୪
ଅଷ୍ଟମ	କେତୋଟି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରତିଷେଧ ବିଧାନ	୨୨୩
	ପରିଶିଷ୍ଟ	

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରବେଶିକା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଜ୍ଞାନ

ପ୍ରଥମ ଅଧ୍ୟାୟ

ବାୟୁ

(AIR)

[ବାୟୁର ଉପାଦାନ (Composition of air) — ପବନର ପ୍ରୟୋଜନୀୟତା (Importance of air)—ବିଶୁଦ୍ଧ ପବନର ପ୍ରୟୋଜନୀୟତା (Importance of pure air)— ବିଶୁଦ୍ଧ ପବନ କପରି (Character of pure air)—ବିଶୁଦ୍ଧ ପବନ ମିଳେ କେଉଁଠାରେ (Where pure air is available)— ମନୁଷ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ବାୟୁମଣ୍ଡଳର ପରିବର୍ତ୍ତନ (Changes in air due to man)—କେଉଁ କେଉଁ କାରଣରୁ ବାୟୁ ଦୂଷିତ ହୁଏ (How air is vitiated)—କି କି ପଦାର୍ଥ ବାୟୁକୁ ଦୂଷିତ କରନ୍ତି (Impurities of air)—ଦୂଷିତ ବାୟୁଦ୍ୱାରା କି କି ରୋଗ ହୁଏ (Diseases caused by impure air)—ବାୟୁ ପରିଷ୍କୃତ ହେବାର ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟ (Natural ways of purification of

Digitized by srujanika@gmail.com

air)—ଜଣକପିଛୁ କେତେ ପବନ ଦରକାର (Requirement of air per head)—ବାୟୁର ବିଶୁଦ୍ଧତା ପରୀକ୍ଷା (Test for purity of air)—ବାୟୁ ଚଳାଚଳ (Ventilation)]

ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ଜଳ ବିନା ଆମ୍ଭେମାନେ ଦିନାକେତେ ବଞ୍ଚି ପାରିବା, କିନ୍ତୁ ବାୟୁ ବିନା ମୁହୂର୍ତ୍ତେ ମାତ୍ର ବଞ୍ଚିବା ଅସମ୍ଭବ । ଜୀବନରକ୍ଷା ପାଇଁ ଯେତେ ଯାହା ଅଛି, ସବୁଠାରୁ ପବନ ବେଶି ଦରକାର ।

ବାୟୁର ଉପାଦାନ (Composition of air)—ବାୟୁ ମୌଳିକ ପଦାର୍ଥ ନୁହେ । ଏହା ମିଶ୍ର ପଦାର୍ଥ; ଅର୍ଥାତ କେତୋଟି ବାଷ୍ପୀୟ ପଦାର୍ଥ ମିଶ୍ରଣରେ ଏହା ଗଠିତ । ଅମ୍ଳଜାନ (Oxygen), ଯବକ୍ଷାରଜାନ (Nitrogen) ଓ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ (Carbon dioxide) ଏହି ତିନିଗୋଟି ହେଲା ବିଶୁଦ୍ଧ ପବନର ଉପାଦାନ । ଏମାନଙ୍କର ମିଶ୍ରଣ ରସାୟନିକ ମିଶ୍ରଣ ନୁହେ । ଏହି ବାଷ୍ପ ସବୁ ନିଜ ନିଜ ରୂପ ଓ ଗୁଣର ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ରଖି ଏକତ୍ର ମିଶିଯାଇ ଥାନ୍ତି ମାତ୍ର । ଏହି ତିନୋଟି ବାଷ୍ପ ଛଡ଼ା ଜଳୀୟ ବାଷ୍ପ (Water vapour), ଆମୋନିୟା (Ammonia),ଓଜୋନ୍ (Ozone) ଆଦି ଆଉ କେତୋଟି ବାଷ୍ପ ଓ ଧୂଳି, ଧୂଆଁ, ଜୀବାଣୁ ଆଦି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତେକ ପଦାର୍ଥ ସ୍ଥାନଭେଦରେ ପବନ ସଙ୍ଗେ ମିଶି ରହିଥାନ୍ତି ।

ଖୋଲା ସ୍ଥାନର ପବନରେ ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନର ପରିମାଣ:—

ଅମ୍ଳଜାନ	...	...	ଶତକଡ଼ା ୨୦.୯୪ଭାଗ
ଯବକ୍ଷାରଜାନ	...	...	,, ୭୯.୦୨ଭାଗ
ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ	...	...	,, ୦.୦୪ଭାଗ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଜଳୀୟ ବାଷ୍ପ, ଆମୋନିୟା ଆଦି ସାମାନ୍ୟ ମାତ୍ର ରହିଥାନ୍ତି ।

ଅମ୍ଳଜାନ (**Oxygen**)—ଜୀବନରକ୍ଷା ପାଇଁ ପବନରୁ କେବଳ ଅମ୍ଳଜାନ ଦରକାରରେ ଆସେ । ଏହା ବିନା ପ୍ରାଣ-ଧାରଣ ଅସମ୍ଭବ । ଏହାର ଉପକାରିତା ଓ ଅଦ୍ଭୁତ ପରି କାର୍ଯ୍ୟ ଦେଖି ପୂର୍ବକାଳର ଋଷିମାନେ ଏହାକୁ ନାମ ଦେଇଥିଲେ "ବିଷ୍ଣୁ-ପଦାମୃତ" । ଅମ୍ଳଜାନର ରଙ୍ଗ ନାହିଁ କି ଗନ୍ଧ ନାହିଁ । ଏହା ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାଦୁହୀନ । ଏହା ଖାଲି ଯେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଜୀବନଧାରଣ ପାଇଁ ଦରକାର ତାହା ନୁହେ, ଜୀବଜନ୍ତୁ ସମସ୍ତଙ୍କ ପ୍ରାଣରକ୍ଷା ପାଇଁ ଏହା ଲୋଡ଼ା । ଏହା ଛଡ଼ା, ନିଆଁ ଜଳିବା ଓ କିଛି ଦଗ୍ଧ ହେବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଅମ୍ଳଜାନ ଲୋଡ଼ା । ଏହା ଦ୍ୱାରା ପବନରେ ଥିବା ରୋଗଜୀବାଣୁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାନ୍ତି ।

ଯବକ୍ଷାରଜାନ (**Nitrogen**)—ଅମ୍ଳଜାନ ପରି ଏହାର ମଧ୍ୟ ରଙ୍ଗ, ଗନ୍ଧ କିମ୍ବା ସ୍ୱାଦୁ ନାହିଁ । ଏହା ଶରୀରରେ କୌଣସି କାମରେ ଲାଗେ ନାହିଁ ସତ, ମାତ୍ର ଅମ୍ଳଜାନ ସଙ୍ଗେ ମିଶି ତାହାର କଡ଼ାଗୁଣ ନଷ୍ଟ କରି ତାକୁ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଶ୍ୱାସୋପଯୋଗୀ କରେ । ଏହା ନ ହେଉଥିଲେ ଅମ୍ଳଜାନର ତୀବ୍ରତା ଶରୀରର ତନ୍ତୁମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଅସହ୍ୟ ହେଉଥାନ୍ତା ଏବଂ ଉପକାର ବଦଳରେ ଅପକାର ହେଉଥାନ୍ତା । ବୃକ୍ଷମାନେ ଯବକ୍ଷାରଜାନରୁ ପୁଷ୍ଟିସାର (Protien) ସଂଗ୍ରହ କରି ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟରୂପେ ଯୋଗାନ୍ତି ।

ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ (**Carbon dioxide**)—ଖୋଲା ଜାଗାର ପବନରେ ଏହାର ପରିମାଣ ଅଳ୍ପ । ଏହାର ରଙ୍ଗ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ସାମାନ୍ୟ ଗନ୍ଧ ଓ ଅମ୍ଳ ସ୍ୱାଦୁ ଅଛି । ଏହା ଜଳେ ନାହିଁ କି

Digitized by srujanika@gmail.com

ଜଳାଏ ନାହିଁ, ବରଂ ନିଆଁ ଲିଭାଇ ଦିଏ । ଆମ୍ଭେମାନେ ନିଶ୍ୱାସ ବାଟେ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଛାଡ଼ୁଥିବାରୁ ଜନଗହଳି ସ୍ଥାନର ପବନରେ ବେଶି ପରିମାଣରେ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ରହିଥାଏ । କୌଣସି ଜିନିଷ ପୋଡ଼ିଗଲେ ତହିଁରୁ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ବାହାରେ । ତେଣୁ ନିଆଁ ଜଳୁଥିବା ସ୍ଥାନରେ ମଧ୍ୟ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳର ପରିମାଣ ବେଶି ଥାଏ । ଗୋଟିଏ କୋଠରୀରେ ଅନେକ ଲୋକ ରହିଲେ ସେ କୋଠରୀର ପବନରେ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ପରିମାଣ ବଢ଼ିଯାଏ । ପବନରୁ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ନେଇ ବୃକ୍ଷମାନେ ନିଜେ ବଞ୍ଚିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଶ୍ୱେତସାରଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ସଞ୍ଚୟ କରନ୍ତି ।

ଅମ୍ଳଜାନ, ଯବକ୍ଷାରଜାନ ଏବଂ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଛଡ଼ା ପବନରେ ଜଳୀୟବାଷ୍ପ, ଆମୋନିୟା ଆଦି କେତେକ ବାଷ୍ପୀୟ ପଦାର୍ଥ ଅଳ୍ପବେଶି ରହିଥାଏ ଏବଂ ଧୂଳି ଓ ରୋଗବୀଜାଣୁ ଭାସୁଥାନ୍ତି ।

ଜଳୀୟ ବାଷ୍ପ (Water vapour)—ଜଳୀୟ ବାଷ୍ପ ହେଲା ଜଳର ବାଷ୍ପୀୟ ଅବସ୍ଥା । କେଉଁଠାରେ ଟିକିଏ ପାଣି ଜମା ହେଲେ ପବନ ବାଜି ହେଉ କିମ୍ବା ସୂର୍ଯ୍ୟତାପରେ ହେଉ, ତାହା ବାଷ୍ପ ହୋଇ ପବନରେ ମିଶିଯାଏ । ଅନନ୍ତ ମହାସାଗରଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଛୋଟ ଛୋଟ ଗାଡ଼ିଆ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯେଉଁସବୁ ଜଳଭଣ୍ଡାର ରହିଛି, ତହିଁରୁ ସର୍ବଦା ଜଳୀୟ ବାଷ୍ପ ଉଠି ପବନ ସଙ୍ଗେ ମିଶୁଛି । ପବନ କେବେହେଲେ ଜଳୀୟବାଷ୍ପଶୂନ୍ୟ ହୋଇ ରହିପାରେ ନାହିଁ । ପବନର ଉତ୍ତାପ, ଜଳଭଣ୍ଡାରର ଆୟତନ ଆଦି ଉପରେ କୌଣସି ସ୍ଥାନର ପବନରେ ଥିବା ଜଳୀୟବାଷ୍ପର ପରିମାଣ ନିର୍ଭର କରେ । ଘର ଭିତରେ ମଧ୍ୟ ବେଶି ଲୋକ ରହିଲେ ସେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଘରର ପବନରେ ଜଳୀୟବାଷ୍ପ ପରିମାଣ ବଢ଼ିଯାଏ । ଜଣେ ସୁସ୍ଥଲୋକ ନିଃଶ୍ୱାସବାଟେ ପ୍ରାୟ ଦଶ ଆଉନ୍‌ସ ଜଳୀୟ ବାଷ୍ପ ଦିନ ଭିତରେ ଛାଡ଼ିଥାଏ । ଚମବାଟେ ଏହାଠାରୁ ଅନେକ ବେଶି ଜଳୀୟବାଷ୍ପ ଦେହରୁ ବାହାରେ; ପରିମାଣ ପ୍ରାୟ ୨୦।୩୦ ଆଉନ୍‌ସ ହେବ । ଶୀତପ୍ରଧାନ ଦେଶ ପବନ ଅପେକ୍ଷା ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରଧାନ ଦେଶର ପବନରେ ଅଧିକ ଜଳୀୟ ବାଷ୍ପ ଥାଏ । ସମୁଦ୍ରକୂଳବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ଥାନମାନଙ୍କରେ ଏହା ବେଶି ରହେ । ଉତ୍ତାପ ଯେତେ ଅଧିକ ହୁଏ, ଜଳୀୟ ବାଷ୍ପ ସେତିକି ବଢ଼େ । ପବନରେ ଜଳୀୟ ବାଷ୍ପ ଭାଗ ବେଶି ହୋଇଗଲେ ଦେହକୁ କାଉଳି ଲାଗେ । ପବନ ସର୍ବଦା ଚଳାଚଳ ହେଉଥିବାରୁ କୌଣସି ସ୍ଥାନର ପବନରେ ସାଧାରଣତଃ ଜଳୀୟ ବାଷ୍ପର ପରିମାଣ ବଳପଡ଼େ ନାହିଁ ।

ଆମୋନିୟା (Ammonia)—ପବନରେ ଏହାର ପରିମାଣ ଅତି ଅଳ୍ପ । ଜୀବଜନ୍ତୁ ମରି ସଡ଼ିଗଲେ ତହିଁରୁ ଏହି ବାଷ୍ପ ବାହାରେ । ଏହାର ରଙ୍ଗ ନାହିଁ, ମାତ୍ର ଏହାର ଗନ୍ଧ ବଡ଼ ତୀବ୍ର । ଏହା ପାଣିରେ ମିଶିଯାଏ; ତେଣୁ ବର୍ଷାଦିନ ପବନରେ ଏହାର ଅଂଶ ଖୁବ୍ କମ ପଡ଼ିଯାଏ । ଗୁହାଳ, ପାଇଖାନା ଆଦିରୁ ଯେଉଁ ତୀବ୍ର ଗନ୍ଧ ବାହାରେ ତାହା ଏହି ଆମୋନିୟା ଯୋଗୁ ହୋଇଥାଏ ।

ଓଜୋନ୍ (Ozone)—କହିବାକୁ ଗଲେ ଏହା ଘନ ଅମ୍ଳଜାନ । ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ କ୍ରିୟା ହେଲେ ଅମ୍ଳଜାନ ଓଜୋନ୍ ଆକାର ଧାରଣ କରେ । ସମୁଦ୍ର କୂଳରେ ଏହି ବାଷ୍ପ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ଥାଏ । ଅଳ୍ପମାତ୍ରାରେ ଥିଲେ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଉପକାରୀ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଧୂଆଁ (Smoke)—କିଛି ପୋଡ଼ିଲେ ତହିଁରୁ ଧୂଆଁ ବାହାରେ । ଜଳି ଯାଇ ନ ଥିବା କୋଇଲାର କଣା, କେତେକ ବିଷାକ୍ତ ବାଷ୍ପ, କେତେକ ଅମ୍ଳାତ୍ମକ ପଦାର୍ଥ (Acid)ର ସୂକ୍ଷ୍ମ କଣା ଆଦି ମିଶି ଧୂଆଁ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଯେତେ ବେଶି କଳକାରଖାନା, ସେଠାରେ ଧୂଆଁ ସେତେ ବେଶି । କଳକାରଖାନାରେ ଯେଉଁ କୋଇଲା ପୋଡ଼େ ତହିଁରୁ ଏହି ଧୂଆଁ ବାହାରେ । ଏହା ପବନକୁ ଦୂଷିତ କରି ଦିଏ ।

ଧୂଳି (Dust)—ପବନ ଦୂଷିତ ହେବା ପାଇଁ ଯେତେ ଯେତେ ପଦାର୍ଥ ଅଛି ସେଥିଭିତରେ ଧୂଳି ପ୍ରଧାନ । କଣ ଯେ ଧୂଳି ହୋଇ ନ ପାରେ; ଏହା କୁହେଁ । ମାଟି, ପଥର, ଲୁହା, ପିତ୍ତଳ, ସୀସା, କୋଇଲା, ଜୀବାଣୁ, ଘା ବକଳା, ଶୁଖିଲା ଗୁହ, କଫ, ଖଙ୍କାର, ସିଙ୍ଘାଣି ଆଦି ସବୁ ଗୁଣ୍ଡ ହୋଇ ଧୂଳି ହୁଅନ୍ତି ଆଉ ପବନରେ ଉଡ଼ି ତାହାକୁ ଦୂଷିତ କରନ୍ତି ।

ଜୀବାଣୁ (Bacteria)—ଜୀବାଣୁ ସବୁଠାରେ ଅଛନ୍ତି । ପବନରେ ମଧ୍ୟ ଏମାନେ ସେହିପରି କମ୍ଭା ଧୂଳି ସଙ୍ଗେ ଲାଗି ଭାସୁ ଥାନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକ ଜୀବାଣୁ ଅତି ଅବାଧ ଅସାଧ ରୋଗ ଜନ୍ମାନ୍ତି ।

ପବନର ପ୍ରୟୋଜନୀୟତା (Importance of air)—

୧ । ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ନାକ ବାଟେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଯେଉଁ ପବନ ନେଉଁ ତାହା ଗଳି ଭିତରେ ଥିବା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ଯାଏ । ସେଠାରେ ଏହି ପବନର ଅମ୍ଳଜାନ ରକ୍ତର ଲୋହିତ ରକ୍ତ କଣିକା (Red Blood Corpuscle) ରେ ଥିବା ଶୋଣିମା (Haemoglobin) ସଙ୍ଗେ ମିଶେ ଏବଂ ରକ୍ତପ୍ରବାହ ଯୋଗୁଁ ଦେହର ପ୍ରତ୍ୟେକ କୋଷକୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଯାଇ ସେଠାରେ ତାହା ଖାଦ୍ୟସାରରେ ଥିବା ଅଙ୍ଗାର (Carbon)କୁ ଦଗ୍ଧ କରେ । ଏହି ଦହନ ଫଳରେ ଉତ୍ତାପ ଓ ଶକ୍ତି ଜାତ ହୁଏ ; ଯେଉଁ ଶକ୍ତିଫଳରେ କି ଆମ୍ଭେମାନେ ଯାବତୀୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ପାରୁଁ । ଆମ ଅଜଣାରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ର, ଶ୍ୱାସ ଯନ୍ତ୍ର ଆଦି ଚଳେ । ପବନ ନ ହେଲେ ଶକ୍ତି ହେବ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଦେହ ଭିତରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ଯନ୍ତ୍ର ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ ଏବଂ ଦଣ୍ଡକେ ପ୍ରାଣ ଛୁଟିଯିବ ।

୨ । ଦେହ ଭିତରେ ଯେଉଁ ଦହନ କାର୍ଯ୍ୟ ହୁଏ, ତହିଁ ଫଳରେ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଜାତହୋଇ ରକ୍ତକୁ ଦୂଷିତ କରି ଦିଏ । ଏହି ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ପବନ ସଙ୍ଗେ ମିଶି ନିଃଶ୍ୱାସବାଟେ ଦେହ ଭିତରୁ ବାହାରିଯାଏ ।

୩ । ପୃଥିବୀ ଚାରିପଟେ ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ଘେରି ରହିଛି । ବାୟୁର ଉତ୍ତାପ ପରିଚାଳନା ଶକ୍ତି ନାହିଁ । ଏହି କାରଣରୁ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ପୋଡ଼ିଦେଇ ପାରୁ ନାହିଁ ।

୪ । ପବନ ବିନା ନିଆଁ ଜଳିବ ନାହିଁ । ତେଣୁ ପବନ ନ ହେଲେ ରୋଷେଇବାସ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ, ରେଳଗାଡ଼ି ଚଳିବ ନାହିଁ, ରାତିରେ ଆଲୁଅ ହେବ ନାହିଁ ଇତ୍ୟାଦି ।

୫ । ପବନ ଯୋଗେ ଜୀବଜନ୍ତୁ, ବୃକ୍ଷଲତା ଆଦି ସମସ୍ତେ ବଞ୍ଚିଛନ୍ତି । ଏମାନେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାନ୍ତି ଏବଂ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ନାନାବିଧ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲାଗନ୍ତି । ପବନଯୋଗୁ ପରାଗ-ସଙ୍ଗମ ହୁଏ ଏବଂ ଫଳରେ ବୃକ୍ଷଲତା ଫଳ ଧାରଣ କରନ୍ତି ।

୬ । ପବନଯୋଗେ ଜଳୀୟ ବାଷ୍ପ ଉଡ଼ି ବର୍ଷା ହୁଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

୭ । ପବନରେ ଥିବା ଅମ୍ଳଜାନ ଯୋଗେ ଅନେକ ରୋଗ ବୀଜାଣୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଉଛନ୍ତି ଏବଂ କୌଣସି ସ୍ଥାନର ପବନ ଦୂଷିତ ହେଲେ ତାହା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅନନ୍ତ ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ମିଶିଯାଇ ଅନିଷ୍ଟ କରି ପାରୁ ନାହିଁ ।

ବିଶୁଦ୍ଧ ପବନର ପ୍ରୟୋଜନୀୟତା (Importance of pure air)—

୧ । ପବନରେ ଥିବା ଅମ୍ଳଜାନ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ପାଇଁ କେତେ ଦୂର ଦରକାର, ତାହା ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଛି । ବିଶୁଦ୍ଧ ପବନରେ ଅମ୍ଳଜାନ ଭାଗ ପୂରାମାତ୍ରାରେ ଥିବାରୁ ରକ୍ତ ଭଲଭାବରେ ପରିଷ୍କୃତ ହୁଏ ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ଉତ୍ତାପ ଓ ଶକ୍ତି ଜାତହୁଏ; ଫଳରେ ଦେହ ସୁସ୍ଥ ଓ ସବଳ ରହେ ।

୨ । ବିଶୁଦ୍ଧ ପବନରେ ଧୂଳି, ଧୂଆଁ, ଦୂଷିତ ବାଷ୍ପ ଏବଂ ରୋଗବୀଜାଣୁ ନ ଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ସେବନ କଲେ ପବନଦୋଷରୁ ଯେଉଁ ସବୁ ରୋଗ ହେବାର କଥା ତାହା ହୁଏ ନାହିଁ ।

୩ । ବିଶୁଦ୍ଧ ପବନ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଯେପରି ଦରକାର, ଗଛପତ୍ର, ଜୀବଜନ୍ତୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ଲୋଡ଼ା ।

ବିଶୁଦ୍ଧ ପବନ କିପରି (Character of pure air)—

୧ । ବିଶୁଦ୍ଧ ପବନରେ ପରିମାଣ ଅନୁସାରେ ଅମ୍ଳଜାନ, ଯବକ୍ଷାରଜାନ ଏବଂ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଥାଏ । କୌଣସି ପ୍ରକାର ଦୂଷିତ ବାଷ୍ପ, ଧୂଳି, ଧୂଆଁ କିମ୍ବା ରୋଗବୀଜାଣୁ ନ ଥାନ୍ତି ଏବଂ ତାହା

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚଳବୂଚଳ ହେଉଥାଏ । ଏହା ଗନ୍ଧହୀନ । ଏପରି ପବନରେ ଉଣ୍ଡେଖଣ୍ଡେ ବସିଗଲେ କ୍ଳାନ୍ତି ଚୁଲିଯାଏ ଏବଂ ମନ ଭଲ ଲାଗେ ।

ବିଶୁଦ୍ଧ ପବନ କେଉଁଠାରେ ମିଳେ (Where pure air is available)—ଖରା ପଡ଼ୁଥିବା ଶୁଖିଲା ଖୋଲା ଜାଗାରେ ଏବଂ ବଡ଼ ବଡ଼ ଝରକା ଓ ଦ୍ୱାର ଥିବା, ଭଲ କରି ଆଲୁଅ ପଡ଼ୁଥିବା ଶୁଖିଲା ପରିଷ୍କାର ଘର ଭିତରେ ଯେଉଁ ପବନ ଚଳବୂଚଳ ହେଉଥାଏ ତାହା ବିଶୁଦ୍ଧ । ଉଚ୍ଚ ପର୍ବତ ଉପର ପବନ ବିଶୁଦ୍ଧ; କାରଣ ସେଠାରେ ଜନଗହଳି ନ ଥାଏ ଏବଂ ପବନ ଭଲ ଭାବରେ ଚଳବୂଚଳ ହେଉଥାଏ ।

ମନୁଷ୍ୟ ଯୋଗେ ବାୟୁମଣ୍ଡଳର ପରିବର୍ତ୍ତନ (Changes in air due to man)—ନିମ୍ନଲିଖିତ କାରଣରୁ ମନୁଷ୍ୟ ଯୋଗେ ବାୟୁ ମଣ୍ଡଳରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ ।

୧ । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା (Respiration)

୨ । ଦହନ କ୍ରିୟା (Combustion)

୩ । ଧୂଆଁ (Smoke)

୪ । ଧୂଳି ଓ ଜୀବାଣୁ (Dust and bacteria)

ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା—ଆମ୍ଭେମାନେ ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌ରେ ୧୮ ଥର ସରିକି ନିଶ୍ୱାସ ନେଉଁ । ପବନରୁ କେତେକ ପରିମାଣ ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣ କରି ତହିଁକି ଆମ୍ଭେମାନେ କେତେକ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ, ଜଳୀୟ ବାଷ୍ପ ଆଦି ଛାଡ଼ିଦେଉଁ । ବାହାରର ଖୋଲା ପବନ ଓ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଦେହରୁ ବାହାରୁଥିବା ନିଃଶ୍ୱାସ ପବନ ମଧ୍ୟରେ କି ପ୍ରଭେଦ ତାହା ନିମ୍ନଲିଖିତ ତାଲିକାରୁ ଜଣାଯିବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

	ବାହାର ପବନ	ନିଃଶ୍ୱାସ ପବନ
ଅମ୍ଳଜାନ	୨୦·୯୪	୧୬·୩
ଯବକ୍ଷାରଜାନ	୭୯·୦୨	୭୯·୭
ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ	୦·୦୩ରୁ୦·୦୪	୪·୦୦

ଏହାଛଡ଼ା ନିଃଶ୍ୱାସ ପବନ ଦେହ ଭିତରୁ ଆସୁଥିବାରୁ ତହିଁରେ ଅନେକ ପରିମାଣରେ ଜଳୀୟବାଷ୍ପ ଓ କେତେକ ଜାନ୍ତବ ପଦାର୍ଥ ରହିଥାଏ ।

୨ । ଦହନ କ୍ରିୟା (Combustion)— ଆମ୍ଭେମାନେ ଘରେଘରେ ବାସ କରୁଁ, ଆଲୁଅ ଜାଳୁଁ, ନିଆଁ ପୁଆଉଁ, କଳ-କାରଖାନା ଚଳାଉଁ । ଏହି ସବୁଥିରେ କାଠ ହେଉ, ତେଲ ହେଉ କମ୍ବା କୋଇଲା ହେଉ କିଛି ନା କିଛି ପୋଡ଼ାଯାଏ । ଯାହାହେଉ ପଛେ କିଛି ପୋଡ଼ାଗଲେ ତହିଁ ଫଳରେ ଅଙ୍ଗାର-କାମ୍ଳ, କାର୍ବନ-ମନ୍‌ଅକ୍‌ସାଇଡ୍ (Carbon monoxide),ସଲ୍-ଫ୍ୟୁରେଟେଡ୍ ହାଇଡ୍ରୋଜେନ୍(Sulphurated hydrogen), ଜଳୀୟ ବାଷ୍ପ ଆଦି କେତେକ ବାହାରି ପବନରେ ମିଶେ ଏବଂ ପବନରୁ ଅମ୍ଳଜାନ ପରିମାଣ କମିଯାଏ ।

୩, ୪ । ଧୂଆଁ, ଧୂଳି ଓ ବୀଜାଣୁ—ଯେଉଁଠାରେ ମନୁଷ୍ୟର ବାସ,ସେଠାରେ ଘରେଘରେ ବାସ ହେଉଛି, କଳକାରଖାନା ଚାଲୁଛି, ଇଟା ପୋଡ଼ା ହେଉଛି, ଅଳିଆ ଗଦାରେ ନିଆଁ ଲାଗୁଛି ଇତ୍ୟାଦି । ଏହିସବୁ କାରଣରୁ ସେଠାରେ ବେଶି ପରିମାଣରେ ଧୂଆଁ ହୋଇ ପବନରେ ମିଶେ । ମନୁଷ୍ୟ ଯିବା ଆସିବା କରିବା, ଗାଡ଼ି ଘୋଡ଼ା ଚଳାଇବା, କୁଟାକୁଟି କରିବା, ଚୁଲା ଭାଙ୍ଗିବା, ପଥର ଭାଙ୍ଗିବା ଆଦି ଯୋଗେ ମନୁଷ୍ୟ ବାସ କରୁଥିବା ସ୍ଥାନରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବେଶି ଧୂଳି ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ମନୁଷ୍ୟ ଦେହରୁ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ ବୀଜାଣୁ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ, ଛେପ, ଖଙ୍କାର, କଫ, ପୂଜ, ଘାଆ ବଳକ ଆଦିରୁ ବାହାରନ୍ତି । ଏ ସମସ୍ତେ ପବନରେ ମିଶି ପବନକୁ ଦୂଷିତ କରନ୍ତି ।

କେଉଁ କେଉଁ କାରଣରୁ ବାୟୁ ଦୂଷିତ ହୁଏ (How air is vitiated):—

୧ । ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ (Respiration)—ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ କଥା ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଛି । ନିଃଶ୍ୱାସ ପବନରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଓ ଜଳୀୟ ବାଷ୍ପ ଥାଏ ଏବଂ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରୁ କେତେକ ପ୍ରକାର ଜାନ୍ତବ ପଦାର୍ଥ ବାହାରେ । ଏହି ସବୁ ଦ୍ୱାରା ପବନ ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଏ । ରୋଗୀମାନଙ୍କ ନିଃଶ୍ୱାସରେ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗବୀଜାଣୁ ମଧ୍ୟ ବାହାରି ବାୟୁକୁ ଦୂଷିତ କରିଥାନ୍ତି ।

୨ । ଦହନ (Combustion)—କାଠ, ପତ୍ର, କୋଇଲା ଆଦି କୌଣସି ଜିନିଷ ପୋଡ଼ିଗଲେ ତହିଁରୁ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ, କାର୍ବନ୍‌ମନକ୍‌ସାଇଡ୍ ଓ ଧୂଆଁ ବାହାରି ବାୟୁକୁ ଦୂଷିତ କରେ ।

୩ । ପଚାସଢ଼ା ଜୀବଜନ୍ତୁ (Putrefaction)—ଜୀବଜନ୍ତୁ ମରି ପଚିଗଲେ ସେମାନଙ୍କ ଦେହରୁ ନାନାପ୍ରକାର ଦୂଷିତ ବାଷ୍ପ ବାହାରେ । ଗଛପତ୍ର ମଧ୍ୟ ପାଣିରେ ସଢ଼ିଗଲେ ତହିଁରୁ ଦୂଷିତ ବାଷ୍ପ ବାହାରିଥାଏ । ଏହି ଦୂଷିତ ବାଷ୍ପ ଦ୍ୱାରା ପବନ ଦୂଷିତ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଶ୍ମଶାନ ନିକଟ ବାୟୁ ବିଶୁଦ୍ଧ ରହିପାରେ ନାହିଁ; କାରଣ ସେଠାରେ ଶବ ପୋଡ଼ା ହୁଏ କିମ୍ବା ପୋତା ହୁଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପୋଡ଼ାଗଲାବେଳେ ତହିଁରୁ ଦୂଷିତ ବାଷ୍ପ ବାହାରେ । ଅଳ୍ପ ଗଭୀରରେ ପୋତା ହେଲେ ତାହା ପଚି ତହିଁରୁ ଦୂଷିତ ବାଷ୍ପ ବାହାରିଥାଏ । ସଲଫ୍ୟୁରେଟେଡ୍ ହାଇଡ୍ରୋଜେନ (Sulphurated hydrogen) ନାମକ ଦୁର୍ଗନ୍ଧମୟ ବିଷାକ୍ତ ବାଷ୍ପ ସାଧାରଣତଃ ଏହି ପଚାସଢ଼ା ଜିନଷରୁ ବାହାରେ ।

୪ । **ଧୂଳି (Dust)**—ଧୂଳିରେ ନଥାଏ କଣ ? ମଳମୂତ୍ର, ଛେପ ଖଙ୍କାର, ଘା'ର ବକଳ, ପୂଜ ରକ୍ତ ଆଦି ଯାବତୀୟ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ରାସ୍ତାରେ ପଡ଼େ । ତାହା ଶୁଖି ଗୁଣ୍ଡହୋଇ ଧୂଳି ହୋଇଯାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ମାଟି, ବାଲି, ପାଉଁଶ, କାଚ, କାଠ ପଥର, ଚୂନ ଆଦି ଅସଂଖ୍ୟ ଅସଂଖ୍ୟ ପ୍ରକାର ଜିନସର ଗୁଣ୍ଡ ଧୂଳି ହୋଇ ପବନରେ ଉଡ଼ି ତାହାକୁ ଦୂଷିତ କରେ ।

୫ । **ଅଳିଆଗଦା, ଗୁହାଳ, ପାଇଖାନା ଆଦି**— ଅଳିଆ ଗଦା, ଗୁହାଳ, ପାଇଖାନା ଆଦିରୁ ଦୂଷିତ ବାଷ୍ପ ବାହାରେ । ଏହି ଦୂଷିତ ବାଷ୍ପ ଦ୍ୱାରା ପବନ ଦୂଷିତ ହୁଏ । ଗୁହାଳ ଭିତରକୁ କିମ୍ବା ମୂତଖାନା ଭିତରକୁ ପଶିଗଲେ ଯେଉଁ ତୀବ୍ରଗନ୍ଧ ନାକ ଭିତରେ ପଶିଯାଏ, ଆମୋନିଆ (Ammoina) ନାମକ ଏକ ପ୍ରକାର ବାଷ୍ପ ହେଉଛି ତାହାର କାରଣ । ଅଳିଆ ଗଦାରେ ପାଣି ପଡ଼ିଲେ ତାହା ପଚିଯାଏ ଏବଂ ତହିଁରୁ ସଲ୍‌ଫ୍ୟୁରେଟେଡ୍ ହାଇଡ୍ରୋଜେନ, ଆମୋନିଆ ଆଦି ଦୂଷିତ ବାଷ୍ପ ବାହାରେ । ପବନ ହେଲେ ଅଳିଆ ଗଦାରୁ ଧୂଳି ଉଡ଼ିଥାଏ ।

୬ । **କଳକାରଖାନା (Factories)** – କଳକାରଖାନା ଆଦିରୁ ଧୂଆଁ ଉଠି ବାୟୁକୁ ଅପରିଷ୍କାର କରିଦିଏ । ଧୂଆଁ କଥା

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଅଛି । କାଚକାରଖାନାରୁ କାଚଗୁଣ୍ଡ, ଲୁହା କାରଖାନାରୁ ଲୁହା ଓ ପଥର ଗୁଣ୍ଡ, ଲୁଗାକଳରୁ ତୁଳାଗୁଣ୍ଡ, ଏହିପରି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କଳକାରଖାନାରୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପଦାର୍ଥର ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଗୁଣ୍ଡ ବାହାରି କଳ କାରଖାନା ଥିବା ସ୍ଥାନମାନଙ୍କର ପବନକୁ ଦୂଷିତ କରିଥାଏ । ଏହା ଛଡ଼ା ଚମଡ଼ା, ଚର୍ବି, ତେଲ ଆଦିର କାରଖାନାମାନଙ୍କରୁ ସଲ୍‌ଫ୍ୟୁରେଟେଡ଼୍ ହାଇଡ୍ରୋଜେନ୍, ଆମୋନିୟା, ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଆଦି ବାଷ୍ପ ବାହାରି ପବନକୁ ଦୂଷିତ କରିଦିଏ ।

୬ । **ବୀଜାଣୁ (Bacteria)**—ଭୂଇଁ ଉପରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ବୀଜାଣୁ ରହିଥାନ୍ତି । ଏମାନେ ଧୂଳି ସଙ୍ଗେ ମିଶି ପବନରେ ଉଡ଼ନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକେ ଅସାଧ୍ୟ ଅସାଧ୍ୟ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଜାତ କରାଇ ପାରନ୍ତି । ପବନର ଅମ୍ଳଜାନ ଏବଂ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ଆଲୋକ ଏବଂ କିରଣ ଦ୍ୱାରା ଅସଂଖ୍ୟ ଅସଂଖ୍ୟ ରୋଗବୀଜାଣୁ ପ୍ରତିମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଉଥିବାରୁ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ବଞ୍ଚି ରହିବା ସମ୍ଭବପର ହୋଇଅଛି ।

କି କି ପଦାର୍ଥ ବାୟୁକୁ ଦୂଷିତ କରନ୍ତି (Impurities of air)—ବାୟୁ କିପରି ଦୂଷିତ ହୁଏ, ତାହା ଉପରେ କୁହାଗଲା । ଏଥିରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ବାୟୁ ଦୁଇ ଜାତିୟ ପଦାର୍ଥ ଦ୍ୱାରା ଦୂଷିତ ହୁଏ, ଯଥା:—

୧ । ପବନ ସଙ୍ଗେ ମିଶି ରହିବା ଭଳି ବାଷ୍ପୀୟ ପଦାର୍ଥ ।

୨ । ପବନରେ ନ ମିଶି ଧୂଳି ଆକାରରେ ଭାସି ରହୁଥିବା ପଦାର୍ଥ ।

୧ । **ବାଷ୍ପୀୟ ପଦାର୍ଥ**—ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ, ଜଳୀୟ ବାଷ୍ପ, ଆମୋନିୟା, ସଲ୍‌ଫ୍ୟୁରେଟେଡ଼୍ ହାଇଡ୍ରୋଜେନ୍ ଆଦି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

୨ । ପବନରେ ଧୂଳି ଆକାରରେ ଭାସିରହୁଥିବା ପଦାର୍ଥ—

(କ) ଉପରେ କୁହାଯାଇଥିବା ନାନାପ୍ରକାର ଧାତବ ପଦାର୍ଥର ଗୁଣ୍ଡ, ଯଥା:—ଲୁହାଗୁଣ୍ଡ, ପିତଳ ଗୁଣ୍ଡ, ସୀସାଗୁଣ୍ଡ ଇତ୍ୟାଦି । ଏହା ସବୁ କଳକାରଖାନାମାନଙ୍କରୁ ବେଶି ବାହାରେ ।

(ଖ) ଜାନ୍ତବ ପଦାର୍ଥର ଗୁଣ୍ଡ, ଯଥା:—ନିଶ୍ୱାସବାଟେ ବାହାରୁଥିବା ସୂକ୍ଷ୍ମ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜାନ୍ତବ ପଦାର୍ଥ, ଚମଡ଼ା କାରଖାନାର ଚମଡ଼ାଗୁଣ୍ଡ, ଶୁଖିଲା ଘାଆବକଳ, ଝାଡ଼ା, ଖଙ୍କାର, କଫ, ପୂଜ, ରକ୍ତ ଆଦି ଶୁଖିଗଲେ ତହିଁର ଗୁଣ୍ଡ ।

(ଗ) ଉଦ୍ଭିଜ୍ଜ ପଦାର୍ଥର ଗୁଣ୍ଡ, ଯଥା:—କାଠ କାରଖାନାର କରତଗୁଣ୍ଡ, ଲୁଗା କାରଖାନାର ତୁଳାଗୁଣ୍ଡ ଇତ୍ୟାଦି ।

(ଘ) ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ଗୁଣ୍ଡ, ଯଥା:—କାଚଗୁଣ୍ଡ, ପଥର ଗୁଣ୍ଡ, ପାଉଁଶ, ମାଟି, ବାଲି ଇତ୍ୟାଦି ।

(ଙ) ବୀଜାଣୁ, ଅଣୁବୀଜାଣୁ (Virus), କୋଷାଣୁ (Cyst) ଏବଂ ବେଳେ ବେଳେ କେତେକ ପ୍ରକାର କୃମିଙ୍କ ଅଣ୍ଡା ।

ଦୂଷିତ ବାୟୁଦ୍ୱାରା କି କି ରୋଗ ହୁଏ (Diseases caused by impure air):—ଶରୀର ରକ୍ଷାପାଇଁ ବାୟୁ କେତେ ଦୂର ଦରକାର, ଏହା ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଛି । ପବନ ନାକବାଟେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ଯାଏ । ସେଠାରେ ପବନରେ ଥିବା ଅମ୍ଳଜାନ ରକ୍ତ ସଙ୍ଗେ ମିଶେ । ଦୂଷିତ ପବନରେ ନାନାପ୍ରକାର ଅନିଷ୍ଟକର ପଦାର୍ଥ ଥାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ସେମାନେ ଦେହ ଭିତରକୁ ଯାଇ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ପବନରେ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ରହିଲେ ଅମ୍ଳଜାନ ଭାଗ ସ୍ୱଭାବତଃ କମିଯାଏ । ତେଣୁ ବିଶୁଦ୍ଧ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପବନରୁ ଯେତେ ଅମ୍ଳଜାନ ମିଳେ, ଦୂଷିତ ପବନରୁ ସେତେ ମିଳେ ନାହିଁ । ଏତଦ୍ଭିନ୍ନ ପବନର ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ରକ୍ତକୁ ଦୂଷିତ କରିପାରେ, ତହିଁରେ ପୁଣି ଅମ୍ଳଜାନ ଭାଗ କମ ପଡ଼ିଗଲାରୁ ରକ୍ତ ଭଲଭାବେ ପରିଷ୍କୃତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଫଳରେ ରକ୍ତହୀନତା ଦେଖାଦିଏ ।

ଏହାଛଡ଼ା ପବନରେ ଥିବା ବାଷ୍ପୀୟ ଏବଂ ଭାସମାନ ପଦାର୍ଥ ସବୁ ନାନା ପ୍ରକାର ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ଏହିସବୁ ରୋଗକୁ ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇ ପାରେ; ଯଥା:—

୧ । ବାୟୁ ଘଟିତ ରୋଗ ।

୨ । ବାୟୁ ବାହିତ ରୋଗ ।

୧ । ବାଷ୍ପୀୟ ପଦାର୍ଥ ଯୋଗୁ ବାୟୁଘଟିତ ରୋଗ:—

(୧) ସଲଫ୍ୟୁରେଟେଡ୍ ହାଇଡ୍ରୋଜେନ—ଏହା ଶରୀର ପକ୍ଷରେ ବଡ଼ ଅନିଷ୍ଟକର । ଶତକରା ୦·୨ରୁ ୦·୪ ଭାଗ ସଲଫ୍ୟୁରେଟେଡ୍ ହାଇଡ୍ରୋଜେନ ପବନରେ ରହିଲେ ଅବସ୍ଥା ସାଂଘାତିକ ହୋଇଉଠେ । ଏହା ପବନରେ ରହିଲେ ମୁଣ୍ଡବଥା, ମୁଣ୍ଡଧରା, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ବମନ, କାସ, ଚକ୍ଷୁଗତ ରୋଗ ଆଦି ହୁଏ ।

(୨) ଆମୋନିୟା—ଏହା ରହିଲେ ପବନର ଗନ୍ଧ ତୀବ୍ର ହୁଏ । ଅଧିକମାତ୍ରାରେ ରହିଲେ ତୀବ୍ରତା ଏତେ ବେଶି ହୋଇଯାଏ ଯେ, ତାହା ସହ୍ୟ ହୁଏନାହିଁ । ଆଖି ପୋଡ଼େ । ଆମୋନିୟା ଯୋଗେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ପ୍ରଦାହ, ଶ୍ୱାସନାଳୀ ପ୍ରଦାହ, କାସ ଆଦି ହୁଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

(୩) ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ—ପବନରେ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଭାଗ ବେଶି ହୋଇଗଲେ ରହିବାକୁ ଭଲ ଲାଗେନାହିଁ, ନସ୍ତେଜ ଜଣାଯାଏ, ମୁଣ୍ଡ ନଥାଏ, ମୁଣ୍ଡ ଧରେ ।

(୪) ଜଳୀୟ ବାଷ୍ପ—ପବନରେ ଜଳୀୟ ବାଷ୍ପ ବେଶି ହୋଇଗଲେ ଦେହରୁ ଜଳୀୟ ବାଷ୍ପ ବାହାରିପାରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଦେହ କାଇଳ ହୋଇଉଠେ ଏବଂ ନସ୍ତେଜ ଜଣାଯାଏ ।

(୫) ନଳାନର୍ଦ୍ଦମାର ବାଷ୍ପ—ଏଥିରେ ଆମୋନିଆ ଛଡ଼ା ଆଉ କେତେକ ବିଷାକ୍ତ ବାଷ୍ପୀୟ ପଦାର୍ଥ ଥାଏ । ଏହା ପବନରେ ରହିଲେ ମୁଣ୍ଡବିଥା, ମୁଣ୍ଡଧରା, ଜ୍ୱରଭାବ, ରକ୍ତହୀନତା, ସର୍ଦ୍ଦି, କାଶ ଆଦି ହୁଏ ।

(୬) ଧୂଆଁ—ଧୂଆଁରେ ଭାସମାନ ଓ ବାଷ୍ପୀୟ ଉଭୟ ପଦାର୍ଥ ଥାଏ । ଏହା ଶରୀର ପକ୍ଷରେ ବଡ଼ ଅନିଷ୍ଟକର । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସନଳୀ ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସରେ ପ୍ରଦାହ ହୁଏ । ଯେଉଁମାନେ ସର୍ବଦା ଧୂଆଁଳିଆ ସ୍ଥାନରେ ରହନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ ଧରିବା ସହଜ ହୁଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଏବଂ ତହିଁରେ ଥିବା ଅଲ୍‌ଟ୍ରାଭାଓଲେଟ୍ (Ultra violet) ରଶ୍ମିରେ ଏହା ବାଧା ଦିଏ । ଧୂଆଁଳିଆ ସ୍ଥାନର ଗଛସବୁ ଭଲ ବଢ଼ିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

୨ । ଭାସମାନ ପଦାର୍ଥ ଯୋଗୁ ବାୟୁ ଘଟିତ ରୋଗ:— ଭାସମାନ ପଦାର୍ଥ ସବୁ ଧୂଳି ଆକାରରେ ପବନରେ ରହିଥାନ୍ତି । ଏମାନେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବାଟେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଭିତରକୁ ଯାଇ ନାନାପ୍ରକାର ଅସାଧ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ଲୁହା, ପିତ୍ତଳ ଆଦି ଧାତବ ପଦାର୍ଥ, କାଚ, କାଠ, ଚମଡ଼ା, ତୁଳା, ବାଲି ଆଦିର ଗୁଣ୍ଡ ପବନରେ ରହିଲେ ତାହା ସବୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ଯାଇ ସେଠାରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରଦାହ ବାୟୁସ୍ଫୀତ ଆଦି ନାନାବିଧ ଅସାଧ୍ୟ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ କରେ । ଏହାଛଡ଼ା କାସ, ସର୍ଦ୍ଦି ଆଦି ହୁଏ । ଏହି ସବୁ ଗୁଣ୍ଡ ଥିବା ପବନ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ଗଲେ ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ ଧରିବା ସହଜ ହୋଇ ଉଠେ । ଜାନ୍ତବ ଏବଂ ଉଦ୍ଭିଜ୍ଜ ପଦାର୍ଥର ଗୁଣ୍ଡ ବେଳେ ବେଳେ ଶ୍ୱାସରୋଗର କାରଣ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

ବାୟୁ ବାହିତ ରୋଗ:—ବସନ୍ତ, ହାଡ଼ଫୁଟି, ମିଳିମିଳା, ଯକ୍ଷ୍ମା, ମହାମାରୀ ଆଦି ରୋଗବୀଜାଣୁ ପବନ ଦ୍ୱାରା ଜଣକଠାରୁ ଆଉ ଜଣକଠାକୁ ଯାଇଥାନ୍ତି । ବେଳେ ବେଳେ ଜୀବାଣୁ-ଜନିତ ଆମାଶୟ ରୋଗର କୋଷାଣୁ (Cyst of Amoeba) ପବନରେ ଉଡ଼ି ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଜଳ ଦୂଷିତ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ଦୂଷିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ କିମ୍ବା ଦୂଷିତ ଜଳ ପିଇଲେ ରୋଗ ଧରିଥାଏ ।

ବାୟୁ ପରିଷ୍କୃତ ହେବାର ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟ (Natural ways of purification of air):— ପୃଥିବୀ ଚାରିପାଖରେ ଯେଉଁ ପବନ ଘେରିଅଛି, ତାହାର କିଛି ଇୟତ୍ତା ନାହିଁ । ତାହା କବାଟ ବନ୍ଦ ହୋଇଥିବା ଘରଭିତରେ ପବନ ପରି ବନ୍ଦ ପବନ ନୁହେଁ । କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ମିଶିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାହା ଅନନ୍ତ ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ମିଶିଯାଏ; ତେଣୁ ମୁକ୍ତ ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ସଦାବେଳେ ସମାନ ରହିଥାଏ ।

ଆମ୍ଭେମାନେ ଅମ୍ଳଜାନ ଯୋଗେ ଯେପରି ବଞ୍ଚୁ, ଗଛପତ୍ର ସବୁ ସେହିପରି ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଯୋଗେ ବଞ୍ଚନ୍ତି । •ଆମ୍ଭେମାନେ ଯେଉଁ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ନିଃଶ୍ୱାସବାଟେ ଛାଡ଼ୁ, ତାହା ଗଛପତ୍ର ଟାଣି ନିଅନ୍ତି ଓ ତାହା ବଦଳରେ ଆମପାଇଁ ଅମ୍ଳଜାନ ଛାଡ଼ନ୍ତି । ଏହିପରି ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ ଲାଗିଥିବାରୁ ଅନନ୍ତ ବାୟୁମଣ୍ଡଳର

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅମ୍ଳଜାନ ଓ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳର ପରିମାଣ ସଦାବେଳେ ପ୍ରାୟ ସମାନ ରହିଥାଏ ।

ପବନରେ ଯେଉଁ ସବୁ ଧୂଳି ଭାସୁଥାଏ, ବର୍ଷା ସମୟରେ ତାହା ତଳେ ପଡ଼ିଯାଏ । ବର୍ଷାଦ୍ୱାରା ଏହିପରି ବାୟୁ ପରିଷ୍କୃତ ହୁଏ ।

ପବନରେ ଥିବା ଜୀଅନ୍ତା ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରେ ମରିଯାନ୍ତି । ବାୟୁର ଅମ୍ଳଜାନ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଜୀବାଣୁଙ୍କୁ ମାରିଦିଏ ।

ଭୂପୃଷ୍ଠର ଉତ୍ତାପ ସବୁଠାରେ ସମାନ ନୁହେଁ । କେଉଁ ସ୍ଥାନ କେତେବେଳେ ଗରମ ହେଉଥିଲେ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନ ଥଣ୍ଡା ହେଉଥାଏ । ଉତ୍ତାପର ଏହି ତାରତମ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ବାୟୁ ସଞ୍ଚାଳନ ହୁଏ । ପବନ ଗରମ ହେଲେ ତାହା ଉପରକୁ ଉଠିଯାଏ ଏବଂ ତାହା ଜାଗାକୁ ଥଣ୍ଡା ଜାଗାର ପବନ ବହିଆସେ । ଏହିପରି ଅନନ୍ତ ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ସଦାବେଳେ ଗୋଳେଇ ହେଉଥାଏ । ତେଣୁ ଏକ ସ୍ଥାନର ଦୂଷିତ ବାୟୁ ଏଣେତେଣେ ଖେଳିଯାଇ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ପରିଷ୍କାର ହୋଇଯାଏ ।

ଜଣପିଛା କେତେ ପବନ ଦରକାର (Requirement of air per head)—ପବନ କିପରି ଦୂଷିତ ହୁଏ ଏବଂ ତାହା କିପରି ପରିଷ୍କୃତ ହୁଏ, ଏ ବିଷୟ ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଛି । ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ୧୦୦ ଭାଗ ପବନରେ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ପରିମାଣ ୦·୦୬ ଭାଗରୁ ବେଶି ହେଲେ କୋଠରି ଭିତର ଗନ୍ଧ କରେ, ତହିଁରେ ପଶିଗଲେ ଗରମ ଜଣାପଡ଼େ ଏବଂ ଦେହକୁ କାଉଁଳି ଲାଗେ । ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ପ୍ରତି ୧୦୦ ଭାଗ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବାୟୁରେ ପ୍ରାୟ ୦·୦୪ ଭାଗ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଥାଏ । ସୁସ୍ଥଲୋକପାଇଁ ଏପରି ବାୟୁ ଦରକାର, ଯହିଁରେ କି ପ୍ରତି ୧୦୦ ଭାଗରେ ଅତି ବେଶି ହେଲେ ୦·୦୬ ଭାଗ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଅଛି । ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରତି ଶହ ଭାଗ ବାୟୁରେ ସାଧାରଣତଃ ଯେତେ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଥାଏ, ତାହା ଅପେକ୍ଷା ୦·୦୨ ବେଶି ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ବଳିଗଲେ ବିଶେଷ କିଛି କ୍ଷତି ନାହିଁ; ମାତ୍ର ତହିଁରୁ ବଳି ପଡ଼ିଲେ କ୍ଷତି ହୁଏ । ଆମ୍ଭେମାନେ ପ୍ରତି ଘଣ୍ଟାରେ ·୬ ଘନଫୁଟ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ନିଃଶ୍ୱାସ ଦ୍ୱାରା ଛାଡ଼ୁଅଛୁଁ, ତେଣୁ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରତି ଘଣ୍ଟାରେ (୦·୬ ÷ ୦·୦୨) × ୧୦୦ = ୩୦୦୦ ଘନଫୁଟ ନିର୍ମଳ ବାୟୁ ଦରକାର । ୨୦ ଫୁଟ ଲମ୍ବ ୧୫ ଫୁଟ ଓସାର ଏବଂ ୧୦ ଫୁଟ ଉଚ୍ଚର ଗୋଟିଏ କୋଠରି ଧରେ ୩୦୦୦ ଘନଫୁଟ ପବନ । ଏପରି ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାଣ୍ଡ କୋଠରି ମଧ୍ୟରେ କବାଟ ଝରକା ବନ୍ଦକରି ଜଣେ ଲୋକ କମାରୁ ଘଣ୍ଟାଏ ରହି ପାରିବ; ତେଣିକି ରହିଲେ ସେ ଘର ପବନ ତାହାପକ୍ଷରେ କ୍ଷତିକର ହେବ । ଏଡ଼େ ବଡ଼ କୋଠରି ଅଛି କେତେ ଜଣଙ୍କର ? ତହିଁରେ ପୁଣି କବାଟ ଝରକା ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ତାହା ଜଣକ ପାଇଁ ବି ଘଣ୍ଟାକରୁ ଅଧିକ ଉପଯୁକ୍ତ ହେବ ନାହିଁ । ଏ ହେତୁରୁ ଏପରି ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଦରକାର, ଯହିଁରେ କି ଛୋଟ ଛୋଟ କୋଠରି ସୁଦ୍ଧା କ୍ଷତିକର ହେବ ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ବାୟୁ ଚଳାଚଳର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଥାଏ । ଏହାଫଳରେ ଛୋଟ ଛୋଟ କୋଠରି ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ । ବାୟୁ ଚଳାଚଳ କଥା ପରେ କୁହାଯାଉଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଜଣପିଛା କେତେ ଘନଫୁଟ ସ୍ଥାନ ଦରକାର ତାହା ଦେଖାଯାଉ । ପରୀକ୍ଷାଦ୍ୱାରା ଜଣାଯାଇଛି, ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ଲୋକପାଇଁ ୧୦୦୦ ଘନଫୁଟ ସ୍ଥାନ ଦରକାର, ଅର୍ଥାତ୍ ୧୦ ଫୁଟ ଲମ୍ବ, ୧୦ ଫୁଟ ଓସାର ଏବଂ ୧୦ ଫୁଟ ଉଚ୍ଚର ସ୍ଥାନ ହେଲେ ହେବ । ଉକ୍ତ ୧୦

Digitized by srujanika@gmail.com

ଫୁଟରୁ ଅଧିକ ହେଲେ ତାହା ଧରିବାକୁ ହେବନାହିଁ । ଜଣପିଛୁ ଏହିପରିମିତ ସ୍ଥାନ ହେଲେ ଚଳିବ, ମାତ୍ର ତହିଁରେ ସର୍ବଦା ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ହେବା ଦରକାର । ରୋଗୀ ପାଇଁ ଏବଂ ଗ୍ଛୋଟ ଗ୍ଛୋଟ ଶିଶୁଙ୍କପାଇଁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ପରିମିତ ସ୍ଥାନ ଦରକାର ।

ବାୟୁର ବିଶୁଦ୍ଧତା ପରୀକ୍ଷା (Test for purity of air)— ଦୂଷିତ ବାୟୁ ଥିବା ଘରେ ପଶିଗଲେ ଗୋଟାଏ ପ୍ରକାର ଗନ୍ଧ ଜଣାଯାଏ, ଦେହକୁ ଗରମ ଲଗେ ଏବଂ ସେଠାରେ ରହିବାକୁ ଭଲ ଲଗେନାହିଁ—କାଉଳି ଲଗେ । ଘର ଭିତରେ ଅତି ବେଶି ପରିମାଣରେ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଥିଲେ ନିର୍ମଳ ଚୂନ ପାଣି ଦୁଧିଆ ହୋଇଯାଏ ।

ବାୟୁ ଚଳାଚଳ (Ventilation)— ଉପରେ ଯାହା କୁହାଗଲା, ତହିଁରୁ ପବନ ଚଳାଚଳର ବ୍ୟବସ୍ଥା କେତେଦୂର ଦରକାର, ତାହା ଜଣାଯାଏ । ଆମଦେଶରେ କି ସହର କି ପଲ୍ଲୀଗାଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ଥାନରେ ଘରକୁ ଘର ଲଗି ରହିଥାଏ, ଘରସବୁ ଗ୍ଛୋଟ ଗ୍ଛୋଟ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ପବନ ଚଳାଚଳ ପାଇଁ ଝରକା ଆଦିର ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବସ୍ଥା ନ ଥାଏ । ଏହିସବୁ କାରଣରୁ ଘରସବୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ହୁଏନାହିଁ । ଏହାଛଡ଼ା ଦାଣ୍ଡସବୁ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ଓ ବଙ୍କାବଙ୍କି ହୋଇଥିବାରୁ ଗାଁଭିତରକୁ ପବନ ଭଲଭାବରେ ଯା' ଆସ କରି ପାରେ ନାହିଁ । ବିଶୁଦ୍ଧ ପବନ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ମିଳିବା ହେଲା ବାୟୁ ଚଳାଚଳର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ଏଥିପାଇଁ ପବନ ବିଶୁଦ୍ଧ ହେବା ଉଚିତ, ତାହାର ଉଷ୍ଣତା (Temperature)ର ମାତ୍ରା ଦେହପ୍ରତି ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ରହିବା ଦରକାର ଏବଂ ତାହା ସର୍ବଦା

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚଳବଚଳ ହେଉଥିବା ପ୍ରୟୋଜନ । ପବନ ଚଳାଚଳ ବିଷୟ ତଳେ କୁହାଗଲା ।

ପବନ ଚଳାଚଳର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଉପାୟରେ ହୋଇଥାଏ; ଯଥା:—

୧ । ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟ (Natural processes of Ventilation)

୨ । କୃତ୍ରିମ ଉପାୟ (Artificial processes of Ventilation)

୧ । ବାୟୁ ଚଳାଚଳର ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟ (Natural processes of Ventilation)—ଏହି ଉପାୟରେ ପବନ ଆପେ ଆପେ ଚଳବଚଳ ହୁଏ; ତେଣୁ ଏହି ଉପାୟକୁ ବାୟୁ ସଞ୍ଚଳନ କହନ୍ତି । ଏହା ତିନ ପ୍ରକାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ; ଯଥା:—

(କ) ବାୟୁ ପ୍ରବାହ (Natural flow of air)

(ଖ) ବାୟୁ ପରିବ୍ୟାପ୍ତି ବା ବାୟୁ ବିକ୍ଷେପ (Diffusion)

(ଗ) ଉତ୍ତାପର ଅସମତା (Differences of temperature)

(କ) ବାୟୁପ୍ରବାହ (Natural flow of air)—ପବନ ବହିବା ଦ୍ୱାରା ଆଗରେ ଥିବା ପବନ ଘଞ୍ଚ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ବହୁଥିବା ପଛ ପବନ ତାହା ସ୍ଥାନ ପୂରଣ କରିଦିଏ । ଆଗରେ ଦୂଷିତ ପବନ ଥିଲେ ତାହା ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାଦ୍ୱାରା ଦୂର ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ତହିଁ ବଦଳରେ ବିଶୁଦ୍ଧ ପବନ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇଯାଏ । ଘରେ ବଡ଼ ବଡ଼ ଝରକା ସାମନାସାମନି ରହିଲେ ବାହାର ପବନ ଗୋଟାଏ-ପଟ ଝରକା ବାଟ ଦେଇ ଘର ଭିତରକୁ ଯାଏ ଏବଂ ଘରର ଦୂଷିତ ପବନକୁ ଠେଲି ଅପର ପାଖେଥିବା ଝରକା ବାଟେ ବାହାର କରିଦିଏ । ତେଣୁ ଘରଟି ବିଶୁଦ୍ଧ ପବନରେ ଭର୍ତ୍ତି

Digitized by srujanika@gmail.com

ହୋଇଯାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଘର କଲାବେଳେ ବଡ଼ ବଡ଼ ଝରକା ରଖିବ ଏବଂ ଗୋଟାଏ କାନ୍ଥର ଯେଉଁ ଜାଗାରେ ଝରକା ଥିବ ତାର ବିପରୀତ କାନ୍ଥର ଠିକ୍ ସେହି ଜାଗାରେ ଆଉ ଗୋଟାଏ ଝରକା ରଖିବ । ଏହା ନ କଲେ ପବନ ଚଳାଚଳରେ ବାଧା ପଡ଼ିବ । ଗୋଟାଏ ଘରେ ଅନ୍ତତଃ ବୃଇଟା ଝରକା ରଖିବ । ସାମନାସାମନି ବଡ଼ ବଡ଼ ଝରକା ରଖିବା ବାୟୁଚଳାଚଳ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବସ୍ଥା ।

ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ସାମନାସାମନି ଝରକା ରଖିବା ସୁବିଧା ହୁଏ ନାହିଁ । ଏପରିସ୍ଥଳେ ଝରକାଥିବା କାନ୍ଥର ବିପରୀତ କାନ୍ଥରେ ଠିକ୍ ଝରକା ସାମନାକୁ ଅଥଚ ଛାତ ତଳକୁ ଝରକା ରଖିବ । ଯେଉଁଠାରେ ଗୋଟାଏ ପଟ କାନ୍ଥରେ ଝରକା ରଖି ଅନ୍ୟପଟ କାନ୍ଥରେ ରଖିବା ଆଦୌ ସମ୍ଭବପର ହୁଏ ନାହିଁ, ସେଠାରେ ଛାତ ଭେଦ କରି ତହିଁରେ ଗୋଟାଏ ମୋଟ ବଙ୍କା ନଳ ରଖିବାର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ନଳକୁ ସଞ୍ଚାଳକ (Ventilator) କହନ୍ତି । ଏହି ନଳର ଦୁଇପଟ ମୁହଁ ମେଲାଥାଏ—ଗୋଟାଏ ମୁହଁ ଘର ଭିତରକୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ମୁହଁ ବାହାରକୁ ଫିଟିଥାଏ । ବଙ୍କା ଥିବାରୁ ବର୍ଷାପାଣି ନଳ ବାଟେ ଘରେ ପଡ଼େନାହିଁ । ଛାତ ଉପରେ ବାହାର ପବନ ବହିଲା ବେଳେ ନଳମୁଖପଟ ବାୟୁର ଚାପ କମିଯାଏ; ତେଣୁ ବାୟୁଚାପ ସମାନ ରଖିବା ପାଇଁ ଘର ଭିତର ପବନ ଆପେ ଆପେ ଉପରକୁ ଉଠି ନଳ ବାଟେ ବାହାରକୁ ବାହାରିଯାଏ ଏବଂ ଘର ଭିତରକୁ ଝରକା ବାଟ ଦେଇ ବାହାର ପବନ ଟାଣି ହୋଇ ଆସେ । ଏହିପରି ବାୟୁପ୍ରବାହ ମଧ୍ୟ ଝରକା ବାଟ ଦେଇ ବାହାରର ବିଶୁଦ୍ଧ ପବନ ଠେଲି ଆଣେ ଏବଂ ଘର ଭିତର ପବନ ଉପର ନଳବାଟେ ବାହାରକୁ ଠେଲି

Digitized by srujanika@gmail.com

ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ବାହାରର ବିଶୁଦ୍ଧ ପବନରେ ଘର ଭିତର ପୂରିଯାଏ । ଏହି ସବୁ ଉପାୟ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ପକ୍ଷରେ ପ୍ରଶସ୍ତ ନୁହେଁ, ତଥାପି ଅଭାବ ପକ୍ଷରେ ଏହାଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ ଉପାୟ ନାହିଁ ।

(ଖ) **ବାୟୁ ପରିବ୍ୟାପ୍ତି (Diffusion of air)**—ପବନର ପ୍ରଧାନ ଗୁଣ, ତାହା ସର୍ବଦା ଗୋଳେଇ ହୋଇ ସମତା ରକ୍ଷା କରେ । କୌଣସି ସ୍ଥାନରୁ ଧୂଆଁ ଉଠିଲେ ତାହା ଉପର ଗୋଳେଇ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ କିଛିକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟରେ ଏକାବେଳକେ ଉଭେଇଯାଏ, ଏହା ସମସ୍ତେ ଦେଖିଥିବେ । ଧୂଆଁରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଗୁଣ୍ଡି ଆଦି ଅଛି । ଖାଲି ବାୟୁ କିମ୍ବା ବାୟୁପରି ବାଷ୍ପୀୟ ପଦାର୍ଥ ମଧ୍ୟ ସର୍ବଦା ଗୋଳେଇ ହୋଇ ଚାରିଆଡ଼କୁ ବ୍ୟାପି ଚାରିଆଡ଼ର ପବନ ସଙ୍ଗେ ସମାନ ହୋଇଯାଏ । ପବନର ଏହି ଗୁଣକୁ ପରିବ୍ୟାପ୍ତି (Diffusion) କହନ୍ତି । ଏହି ଗୁଣ ଯୋଗେ କୌଣସି ସ୍ଥାନର ପବନ ଦୂଷିତ ହେଲେ ତାହା ଅନନ୍ତ ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ଖେଳି କିଛି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ତହିଁ ସଙ୍ଗେ ମିଶି ସମାନ ହୋଇଯାଏ, ଫଳରେ ତାହାର କୌଣସି ଦୋଷ ରହେ ନାହିଁ । ପବନର ଏହିପରି ଗୁଣ ଥିବାରୁ ତାହା ଆପେ ଆପେ ବିଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଯାଏ । ପବନ ବନ୍ଦ ନଥିବା ବେଳେ ଘରର କବାଟ ଝରକା ଖୋଲି ରଖିଲେ ଏହି ପରିବ୍ୟାପ୍ତି ଗୁଣ ବଳରେ ଘର ଭିତର ପବନ ଝରକା ବାଟେଦେଇ ବାହାରର ବିଶୁଦ୍ଧ ପବନ ସଙ୍ଗେ ମିଶେ; ଫଳରେ ଘର ଭିତରେ ପବନର ଦୋଷ ଲାଘବ ପଡ଼ିଯାଏ ।

(ଗ) **ଉତ୍ତାପର ଅସମତା (Difference in temperature)**—ପବନ ଗରମ ହେଲେ ତାହା ହାଲୁକା ହୋଇ ଉପରକୁ ଉଠିଯାଏ ଏବଂ ତାହାର ସ୍ଥାନ ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ଚାରିଆଡ଼ର

Digitized by srujanika@gmail.com

ଥଣ୍ଡା ପବନ ବେଗରେ ବହିବାକୁ ଲଗେ । ଏହି କାରଣରୁ ଖାଦ୍ୟବନ ଉପରବେଳା ଝାଞ୍ଜି ପବନ ବହିଥାଏ । ଗରମ ପବନ ଉପରକୁ ଉଠି ଥଣ୍ଡା ପଡ଼ିଯାଏ ଏବଂ ତଳ ପବନ ଉତ୍ତପ୍ତ ଭୂପୃଷ୍ଠ ସମ୍ପର୍କରେ ଆସି ଗରମ ହୋଇଯାଏ । ଏହିପରି ପବନରେ ଅଦଳ ବଦଳ ଲଗିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ "ପରିବାହନ" କହନ୍ତି । ଏହା ଫଳରେ ବାୟୁର ବିଶୁଦ୍ଧତା ଏବଂ ଉଷ୍ଣତା ଏ ଦୁଇ ଗୁଣରେ ସର୍ବଦା ସମତା ରହିଥାଏ ।

ଘର ଭିତରେ ରହିଲବେଳେ ନିଶ୍ୱାସ ପବନରେ ଘର ଭିତର ପବନ ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଏ । ନିଃଶ୍ୱାସ ପବନରେ ଜଳୀୟ ବାଷ୍ପ ମିଶିଥାଏ ଏବଂ ତାହା ଦେହରୁ ବାହାରୁ ଥିବାରୁ ଉଷୁମଥାଏ । ଜଳୀୟ ବାଷ୍ପ ଏକେ ପବନ ଅପେକ୍ଷା ହାଲୁକା; ତହିଁରେ ପୁଣି ଉଷୁମ ହେବାରୁ ଅଧିକତର ହାଲୁକା ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ତାହା ଉପରକୁ ଉଠିଯାଏ ଏବଂ ତାହାର ସ୍ଥାନ ପୂରଣ କରିବାକୁ ବାହାର ପବନ ଝରକାବାଟେ ଘର ଭିତରକୁ ଚାଲିଆସେ । ଘୁଛ ତଳକୁ କାନ୍ଥ ଦେହରେ ଜାଲି ରହିଲେ ସେହିବାଟେ ଦୂଷିତ ପବନ ବାହାରିଯିବା ସହଜ ହୁଏ । ଏଥିପାଇଁ ପକ୍କା ଘରେ ଘୁଛ ତଳକୁ ଜାଲିର ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୋଇଥାଏ । ଚାଳଘରେ ଶେଣୀ ଉପର ମେଲ ଥିବାରୁ ଏପରି ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଦରକାର ପଡ଼େ ନାହିଁ ।

ଉପରେ ଯାହାସବୁ କୁହାଗଲା ତହିଁରୁ ଘରେ ବଡ଼ ବଡ଼ ଝରକା ରଖିବା ଏବଂ ଝରକା ସବୁ ଖୋଲି ରଖିବା କେତେଦୂର ଦରକାର ତାହା ଭଲଭାବରେ ଜଣାଯାଏ ।

୨ । **ବାୟୁ ଚଳାଚଳର କୃତ୍ରିମ ଉପାୟ (Artificial processes of Ventilation):**—ଅନେକ ଜାଗାରେ ବାୟୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚଳାଚଳ ଆପେ ଆପେ ହୁଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ସେପରି ସ୍ଥାନରେ କୃତ୍ରିମ ଉପାୟ ପ୍ରୟୋଗ କରି ବାୟୁ ଚଳାଚଳର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଏ । ଏହି ପ୍ରୟୋଗକୁ ବାୟୁ ସଞ୍ଚାଳନ କହନ୍ତି । ବାୟୁ ସଞ୍ଚାଳନ ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉପାୟମାନ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ; ଯଥା:—

(କ) ପଙ୍ଖା

(ଖ) ବାୟୁ ନିଷ୍କାସନ (Extraction of air)

(ଗ) ବାୟୁ ପରିଚାଳନ (Propulsion of air)

(କ) **ପଙ୍ଖା:**—ଆମ୍ଭେମାନେ ହାତ ପଙ୍ଖା, ଟଣା ପଙ୍ଖା, ବିଜୁଳି ପଙ୍ଖା ଆଦି ନାନାପ୍ରକାର ପଙ୍ଖାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଥାଉଁ । ପଙ୍ଖାଦ୍ୱାରା ବାୟୁ ସଞ୍ଚାଳିତ ହେବାରୁ ଥଣ୍ଡା ଜଣାଯାଏ ଏବଂ ଘରିଆଡ଼େ ଖେଳେଇ ହୋଇଯିବାରୁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ବିଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ ।

(ଖ) **ବାୟୁ ନିଷ୍କାସନ (Extraction of air)**—ବଡ଼ ବଡ଼ ରଙ୍ଗମଞ୍ଚ (Theatre hall), ଚଳଚିତ୍ର ମଞ୍ଚ (Cinema hall) ସଭାଘର, କାରଖାନା ଆଦିରେ ବାୟୁ ନିଷ୍କାସନର ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଏକପ୍ରକାର ନିଷ୍କାସକ ପଙ୍ଖା ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଏହି ପଙ୍ଖା ବୁଲିବା ଫଳରେ ଘର ଭିତର ପବନ ବାହାରକୁ ଟାଣି ବାହାର କରି ଦିଆଯାଏ; ଫଳରେ ବାହାରର ବିଶୁଦ୍ଧ ଥଣ୍ଡା ପବନ ଟାଣି ହୋଇ ଘର ଭିତରକୁ ପଶିଯାଏ । ପବନ ପଶିବା ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଝରକାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଥାଏ ।

ଛୋଟ ଛୋଟ ଘରେ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଦେହରେ ଇଟା ନଳ ବା ଛିଦ୍ର ରଖି ତାହିଁ ଭିତରେ ଗୋଟିଏ ବତି ଜଳାଇ ଦେଇଥାନ୍ତି । ବତି

Digitized by srujanika@gmail.com

ଜଳିବା ଫଳରେ ଚିମ୍ନି ଭିତର ପବନ ଗରମ ହୋଇଯାଏ; ତେଣୁ ତାହା ହାଲୁକା ହୋଇ ବାହାରକୁ ବାହାରିଯାଏ । ତାହାର ସ୍ଥାନ ପୂରଣ କରିବାକୁ ଘର ଭିତର ପବନ ଚିମ୍ନି ଭିତରକୁ ଏବଂ ବାହାର ପବନ ଝରକାବାଟେ ଘର ଭିତରକୁ ଟାଣି ହୋଇଯାଏ, ଫଳରେ ଘର ଭିତରେ ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁର ଗୋଟାଏ ପ୍ରବାହ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

(ଗ) **ବାୟୁ ପରିଚାଳନ** (**Propulsion of air**):— ବାୟୁ ନିଷ୍କାସନ ପାଇଁ ଯେପରି ଏକପ୍ରକାର ପଙ୍ଖା ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ, ଏଥିପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ଏକପ୍ରକାର ପଙ୍ଖା ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ମାତ୍ର ଏହି ପଙ୍ଖା ସାହାଯ୍ୟରେ ଘର ଭିତରକୁ ବାହାରର ବିଶୁଦ୍ଧ ପବନ ଠେଲି ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଏ । ଏହି ବିଶୁଦ୍ଧ ପବନ ଘର ଭିତରେ ଥିବା ଦୂଷିତ ପବନକୁ ଠେଲି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଜଳାବାଟେ ବାହାରକୁ ବାହାର କରିଦିଏ । ଫଳରେ ଘର ଭିତରେ ବିଶୁଦ୍ଧ ପବନର ଏକ ପ୍ରବାହ ଚାଲୁଥାଏ । ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ଉଭୟ ନିଷ୍କାସନ ଏବଂ ପରିଚାଳନର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ ଥାଏ ।

ଆଜିକାଲି ଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ବିଶୁଦ୍ଧ ପବନ ଥଣ୍ଡାକରି ବଡ଼ ବଡ଼ ସଭାଗୃହ, ଚଳଚିତ୍ର ମଞ୍ଚ, ରଙ୍ଗମଞ୍ଚ ଆଦିରେ ପରିଚାଳନର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାହେଉଅଛି । ଏହା ଉଭୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଶାନ୍ତିପ୍ରଦ ।

ଉପରେ କେବଳ ଘର ଭିତରର ବାୟୁ ଚଳାଚଳ କଥା କୁହାଗଲା । ଘର ଭିତର ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ପବନ ଦରକାର । ଏଥିପାଇଁ ଗ୍ରାମ, ସହର ଆଦିର ବାୟୁ ଚଳାଚଳ କଥା ମଧ୍ୟ ଭାବିବା ଉଚିତ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସ୍ଥାନଭେଦରେ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇ ପାରେ; ଯଥା:—

୧ । ଅନ୍ତଃ ସଞ୍ଚାଳନ (Internal ventination)

୨ । ବହିଃ ସଞ୍ଚାଳନ (External ventilation)

୧ । ଅନ୍ତଃ ସଞ୍ଚାଳନ (Internal ventilation):—ଘର ଭିତର ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଅନ୍ତଃ ସଞ୍ଚାଳନ କୁହାଯାଏ । କେଉଁ ଉପାୟରେ ଘର ଭିତରେ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଏ, ତାହା ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଛି । ଭଲଭାବରେ ପବନ ଯାଇବାକୁ ହେଲେ ଘରସବୁ ଛଡ଼ା ଛଡ଼ା ରହିବା ଉଚିତ ଏବଂ ଝରକା ବାଟେ ପବନ ଯିବାରେ ଯେପରି ବାଧା ନ ପଡ଼େ ତହିଁ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିଦେବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

୨ । ବହିଃସଞ୍ଚାଳନ (External ventilation):—ଗ୍ରାମ କିମ୍ବା ସହରର ବାୟୁ ଚଳାଚଳକୁ ବହିଃସଞ୍ଚାଳନ କହନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ବହିଃସଞ୍ଚାଳନ ଉପରେ ଅନ୍ତଃସଞ୍ଚାଳନ ନିର୍ଭର କରେ । ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟ ସବୁ କଅଣ ଏବଂ ତାହା କିପରି ସାଧିତ ହୁଏ, ଏହା ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଛି । ଏହି ଉପାୟ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ହେବ ।

୧ । ଗ୍ରାମ କିମ୍ବା ସହରର ରାସ୍ତା ସବୁ ପ୍ରଶସ୍ତ ଓ ସିଧା ସଳଖ ହେବା ଉଚିତ ।

୨ । ପବନକୁ ବାଧାଦେବା ଭଳି ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସବୁ ଦୂର କରିଦେବା ଉଚିତ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

୩ । ସହର ମଝିରେ ବଡ଼ ବଡ଼ ଖୋଲା ଜାଗା ଛାଡ଼ିଦେବା ଦରକାର ।

୪ । ଗ୍ରାମ ଏବଂ ସହର ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ଏବଂ ଶୃଙ୍ଖଳ ରଖିବା ଉଚିତ ।

୫ । ଧୂଳି ଯେପରି ନ ଉଡ଼େ, ସେଥିପାଇଁ ରାସ୍ତାମାନଙ୍କରେ ଜଳ ଛିଞ୍ଚିବାର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରିବା ଉଚିତ ।

୬ । କଳକାରଖାନା ସବୁକୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ଉଚିତ ଏବଂ ଚିମ୍ନିର ଧୂଆଁ ଉଚ୍ଚକୁ ଉଠିଯିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିମ୍ନିର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଦେବା ଦରକାର ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ

ଜଳ

(Water)

[ଜଳର ଉପାଦନ (Composition of water)—ଜଳର ପ୍ରୟୋଜନୀୟତା (Necessity of water)—ଜଣପିଚ୍ଛୁ କେତେ ଜଳ ଲୋଡ଼ା (Quantity of water required)—ଜଳ କେଉଁଠାରୁ ଆସେ (Sources of water)—ବୃଷ୍ଟି ଜଳ (Rain water)—ନଦୀ (River)—ପୋଖରୀ(Tanks)—କୂଅ(Wells) —ଅଳ୍ପଗଭୀର କୂଅ (Shallow wells)—ସୁଗଭୀର ନଳକୂଅ (Deep tube wells)—ଝରଣା (Springs)—କି କି ପଦାର୍ଥ ଦ୍ୱାରା ଜଳ ଦୂଷିତ ହୁଏ (Impurities of water)—ଦୂଷିତ ଜଳର ଅପକାରିତା (Effects of impurities of water)—ଜଳ କିପରି ଦୂଷିତ ହୁଏ (How water is polluted)—ଜଳ ଦୂଷିତ ନ ହେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା (How to prevent pollution of water)—ଜଳ ଶୋଧନ ବିଧି (How to purify water)—ଜଳ ଶୋଧନର ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟ (Purification of water by natural processes)—ଜଳ ଶୋଧନର କୃତ୍ରିମ ଉପାୟ (Purification of water by artificial means)—ଉତ୍ତାପ ପ୍ରୟୋଗ (Boiling)—ପାତନ (Distillation)— ପରିସ୍ରାବଣ (Filteration)—ରସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟ ମିଶ୍ରଣରେ ଜଳଶୋଧନ (Disinfection of water)]

ଜଳର ଉପାଦାନ (Composition of water)—ଜଳଜାନ (Hydrogen) ଏବଂ ଅମ୍ଳଜାନ (Oxygen) ନାମକ ଦୁଇଗୋଟି ବାଷ୍ପୀୟ ପଦାର୍ଥର ରସାୟନିକ ସମ୍ମିଶ୍ରଣରେ ଜଳର ସୃଷ୍ଟି ; ତେଣୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଜଳ ଯୌଗିକ ପଦାର୍ଥ । ଏଥିରେ ଦୁଇଭାଗ ଜଳଜାନ ଓ ଏକ ଭାଗ ଅମ୍ଳଜାନ ରହିଛି । ଜଳଜାନ ନିଜେ ଜଳେ ଏବଂ ଅମ୍ଳଜାନ ଜଳାଏ । ଅମ୍ଳଜାନ ବିନା କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ଜଳିବା ଅସମ୍ଭବ । ଅଥଚ ଏହି ଦୁଇ ପଦାର୍ଥର ସମ୍ମିଶ୍ରଣରେ ଯେଉଁ ଜଳର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି, ତାହା ନିଆଁର ପ୍ରଧାନ ଶତ୍ରୁ । ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳରେ ଏହି ଦୁଇଟି ଉପାଦାନ ଛଡ଼ା ଆଉ କିଛି ନାହିଁ ଏବଂ ତାହା ଗନ୍ଧହୀନ, ବର୍ଣ୍ଣହୀନ ଏବଂ ସ୍ୱାଦହୀନ; କିନ୍ତୁ ସଚରାଚର ଯେଉଁ ଜଳ ନଦୀ, କୂଅ, ପୋଖରୀ ଆଦିରୁ ମିଳେ ଏଥିରେ କେତେକ ଧାତବ ପଦାର୍ଥ ମିଶିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ତାହାର ଗୋଟିଏ ସ୍ୱାଦୁ ଜଣାଯାଏ ।

ଜଳର ପ୍ରୟୋଜନୀୟତା (Necessity of water)— ଦେହର ଶତକଡ଼ା ହାରାହାରି ୭୦ ଭାଗ ଜଳ । ରକ୍ତ, ରସ, ମାଂସପେଶୀ, ଚର୍ମ, ମେଦ, ହାଡ଼ ସବୁଥିରେ ଜଳଭାଗ ଅଳ୍ପ ବହୁତ ରହିଛି । ଜଳ ପେଟ ଭିତରକୁ ଯାଇ ସେଠାରୁ ରକ୍ତକୁ ଯାଏ, ରକ୍ତରେ ମିଶି ଦେହସାରା ବୁଲିଆଡ଼େ ଚରେ । ଦେହର ଜଳଭାଗ କମ ପଡ଼ିଗଲେ ଶୋଷ କରେ ।

ରକ୍ତ ପାଣିପରି ତରଳ ବୋଲି ତାହା ସ୍ଥୂଳ ସ୍ଥୂଳ ଧମନୀ ଓ କୈଶିକା (Capillary) ବାଟେ ଦେହର ଗୁରିଆଡ଼କୁ ଯାଇପାରେ । ପାଣିରେ ଲୁଣ କମ୍ବା ଚିନି ମିଳିଗଲାପରି ଖାଦ୍ୟର ସାରଭାଗ ରକ୍ତରେ ଥିବା ପାଣି ଭାଗ ସଙ୍ଗେ ମିଶିଥାଏ । ରକ୍ତସଙ୍ଗେ ଏହି ସାର ଦେହସାରା ଖେଳି ସବୁ ଆଡ଼କୁ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଏ । ରକ୍ତ ତରଳ ହୋଇ ନ ଥିଲେ ତାହା ସରୁ ସରୁ ଧମନୀ ବାଟେ ଦେହସାରା ଚାରି ବୁଲିଆଡ଼କୁ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇ ପାରୁ ନଥାନ୍ତା । ରକ୍ତକୁ ପାଣିଆ ରଖିବାପାଇଁ ଜଳ ନିତାନ୍ତ ଦରକାର ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ରକ୍ତ ଦେହର ଗୃଣଆଡ଼କୁ ଯାଇ ଖାଲି ଯେ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଏ ତାହା ନୁହେଁ; ଦେହ ଭିତରେ ଯେଉଁଠାରେ ଯେଉଁ ମଇଳା ଥାଏ, ତାହା ମଧ୍ୟ ଧୋଇଆଣେ ଏବଂ ମୂତ୍ର ଓ ଝାଳ ଆଦି ଦ୍ୱାରା ଦେହରୁ ବାହାର କରିଦଏ । ଏହିପରି ମଇଳା ବାହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ଦେହର ଜଳଭାଗ କମିଯାଏ; ତେଣୁ ବରାବର ଜଳ ଦରକାର ହୁଏ ।

ଖଣ୍ଡେ ଓଦାଲୁଗା ପବନରେ ଧରିଲେ ତାହା ଶୁଖିଯାଏ ଓ ସେଥିରେ ଥିବା ଜଳତକ ପବନରେ ମିଶିଯାଏ । ଆମ୍ଭେମାନେ ସଦାବେଳେ ପବନ ଭିତରେ ଅଛୁଁ । ଦେହରେ ପବନ ବାଜି ତହିଁରୁ ସଦାବେଳେ ପାଣି ଶୁଖିଯାଇ ପବନରେ ମିଶିଯାଉଛି ଓ ଦେହର ଜଳଭାଗ କମିଯାଉଛି । ଏହି କ୍ଷତିପୂରଣ ପାଇଁ ଜଳ ସଦାବେଳେ ଦରକାର ହୁଏ ।

ଖାଦ୍ୟରୁ ସାରତକ ବାହାରି ରକ୍ତରେ ମିଶିବାକୁ ହଜମ ହେବା କହନ୍ତି । ଖାଦ୍ୟ ପାଟିରେ ଥିବା ଲାଳସଙ୍ଗେ ମିଶି ଦାନ୍ତରେ ଚକଟିହୋଇ ପାକସ୍ଥଳୀକୁ ଯାଏ । ପାକସ୍ଥଳୀରୁ ଅନ୍ତକୁ ଯାଏ । ପାକସ୍ଥଳୀ ଏବଂ ଅନ୍ତରେ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହୁଏ । ପାଣିରେ ମଇଦା ଗୋଳିଦେଲେ ତାହା ଗୋଳି ହୋଇଯାଏ ଓ ସେହି ମଇଦାମିଶା ପାଣିକୁ ଟିକଏ ସ୍ଥିରଭାବରେ ରଖିଦେଲେ ମଇଦାତକ ତଳେ ବସିଯାଏ କିମ୍ବା ଛାଣିଦେଲେ ତାହା ଛାଣିହୋଇ ଯାଏ, କିନ୍ତୁ ଚିନିକୁ ପାଣିରେ ଗୋଳିଦେଲେ ତାହା ଏକାବେଳକେ ଜଳସଙ୍ଗେ ମିଶିଯାଏ ଓ ଚିନିମିଶା ପାଣିକୁ ସ୍ଥିର ଭାବରେ ରଖିଦେଲେ କିମ୍ବା ଛାଣିଦେଲେ ତାହା ମଇଦାପରି ତଳେ ବସି ଯାଏନାହିଁ କିମ୍ବା ଛାଣିହୋଇ ରହିଯାଏନାହିଁ । ପାଣିରେ ଚିନିପରି ଗୋଳି ନ ହେଲେ ଖାଦ୍ୟ ରକ୍ତସଙ୍ଗେ ମିଶିପାରିବ ନାହିଁ । ଏ ହେତୁରୁ ଖାଦ୍ୟ ପାକସ୍ଥଳୀ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏବଂ ଅନ୍ତରେ ଆଗକର ବଦଳିଯାଏ । ଯାହା ଖାଇଥାଉଁ ସବୁ ଯେ ବଦଳିଯାଏ, ତାହା ନୁହେ । କେବଳ ସାରତକ୍ ବଦଳି ଯାଏ ଓ ଖଦଡ଼ାତକ ମଳରୂପେ ଦେହରୁ ବାହାରିଯାଏ । ଖାଦ୍ୟର ସାରତକ ବଦଳିଯିବାରୁ ତାହା ଜଳସଙ୍ଗେ ତନ ମିଶିଲ ପର ପାକସ୍ଥଳୀ ଓ ଅନ୍ତ୍ରରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟର ଜଳଭାଗ ସଙ୍ଗେ ମିଶିଯାଏ । ଅନ୍ତ୍ରରେ ଏକପ୍ରକାର ଶୋଷକ ଯନ୍ତ୍ର ଅଛି । ଏହି ଯନ୍ତ୍ରସବୁ ସାରମିଶା ଜଳକୁ ଶୋଷି ନେଇ ରକ୍ତରେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତି । ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହେବା ପାଇଁ ଜଳ ଏକାନ୍ତ ଲୋଡ଼ା ।

ପାଟି, ପାକସ୍ଥଳୀ ଏବଂ ଅନ୍ତ୍ରରେ କେତେକ ପ୍ରକାର ପାଚକ ରସ ଅଛି । ଏହି ରସ ସବୁ ଖାଦ୍ୟସଙ୍ଗରେ ମିଶି ତାକୁ ଜୀର୍ଣ୍ଣକର ଦିଅନ୍ତି । ଏହି ରସର ପ୍ରଧାନ ଉପାଦାନ ହେଲ ପାଣି । ତେଣୁ ପାଚକ ରସ ତିଆର ହେବାପାଇଁ ଜଳ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

କେବଳ ଦେହ ପାଇଁ ଜଳ କେତେଦୂର ଲୋଡ଼ା ଏହା ଉପରଲିଖିତ କଥାରୁ ଜଣାଯାଏ । ଏହା ଛଡ଼ା ଗ୍ରେଷେଇବାସ, ଗାଧୁଆପାଧୁଆ, ଧୁଆଧୋଇ, ଲୁଗାପଟା କଚୁକଚ, ବାସନକୁସନ ମଜାମଜ, ଘରଦ୍ୱାର ସଫାସଫି କରିବା ପାଇଁ ଜଳ ଦରକାର । ଏହାପରେ ରାସ୍ତା ସଫା, ବ୍ୟବସାୟ ବାଣିଜ୍ୟ ଚଳାଇବା, କୃଷି-କାସ ଆଦି କଥା ଅଛି ।

ଜଣପିଛା କେତେ ଜଳ ଲୋଡ଼ା (Quantity of water required)—ଜଣପିଛୁ କେତେ ଜଳ ଦରକାର ଏହାର ବନ୍ଧାଗତ ନିୟମ କିଛି ନାହିଁ । ଜାତି, ଆର୍ଥିକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଅବସ୍ଥା, ଅଭ୍ୟାସ, ସ୍ଥାନ, ଋତୁ ଆଦି ଉପରେ ଜଳର ଖର୍ଚ୍ଚ ନିର୍ଭର କରେ । ତେବେ ମୋଟ ଉପରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ପିଇବା ପାଇଁ ଜଣପିଛୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରାୟ ୫୬ ଗିଲାସ ପାଣି ଲୋଡ଼ା । ଏହାଛଡ଼ା ଘରେଧୋଇବାସ, ଗାଧୁଆପାଧୁଆ, ଧୁଆଧୋଇ ଆଦି ଅଛି । ଏଥିପାଇଁ ଜଣପିଚ୍ଛା ଅନ୍ତ କମରେ ପନ୍ଦର ଷୋଳ ଗାଲନ୍ (କରୋସିନ ଟିଣରେ ୪ଟିଣ) ପାଣି ଦରକାର ।

ବଡ଼ ବଡ଼ ସହରମାନଙ୍କରେ ରାସ୍ତା ଧୋଇବା, ରାସ୍ତାରେ ପାଣି ପକାଇବା, କଳ ପାଇଖାନା ସଫାହେବା, ନିଆଁ ଲିଭାଇବା ଏବଂ ନାନାବିଧ ବାଣିଜ୍ୟ ବ୍ୟବସାୟ ଚଳାଇବା ଆଦି ପାଇଁ ପାଣି ଦରକାର ହେଉଥିବାରୁ ଜଣପିଚ୍ଛା ହାରାହାରି ୩୦।୪୦ଗାଲନ୍ ପାଣି ଅନ୍ତ କମରେ ଦରକାର ବୋଲି ହିସାବରେ ଧରାଯାଏ ।

ଜଳ କେଉଁଠାରୁ ଆସେ (Sources of water)— ଜନ୍ମିବାକୁ ଗଲେ ସମୁଦ୍ର ତିନ ଭାଗ ଏବଂ ସ୍ଥଳ ମୋଟେ ଭାଗେ । ସମୁଦ୍ର ଜଳ ଲୁଣିଆ ବୋଲି ତାହା କେହି ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ; ମାତ୍ର ଏହି ସୁବିସ୍ତୃତ ସମୁଦ୍ର ଜଳ ବାଷ୍ପାକାରରେ ଉଠି ମେଘ ହୁଏ ଏବଂ ମେଘରୁ ବର୍ଷା ହୁଏ । ସମୁଦ୍ର ଛଡ଼ା ନଈ, ପୋଖରୀ, ପାଟ, ହ୍ରଦ ଆଦିର ଜଳ ଅଛି । ଏହା ମଧ୍ୟ ବାଷ୍ପ ଆକାରରେ ଉଠି ବର୍ଷା ହୁଏ । ଏପରି କି ଆମ ଦେହ, ବୃକ୍ଷଲତା ଆଦିରୁ ସର୍ବଦା ଜଳ ବାଷ୍ପ ଆକାରରେ ବାହାରିଯାଉଛି, ଆଉ ସେହି ଜଳ ବର୍ଷା ହୋଇ ପୁଣି ପୃଥିବୀକୁ ଆସୁଛି ।

ବର୍ଷାଜଳ ପୃଥିବୀପୃଷ୍ଠରେ ପଡ଼ି କେତେକ ପୋଖରୀ, ନାଳ, ଝିଲ, ବିଲ, ଖାଲ, ପାଟ, ହ୍ରଦ ଆଦିରେ ରହିଯାଏ; କେତେକ ନଈବାଟେ ପୁଣି ସମୁଦ୍ରକୁ ବହିଯାଏ ଏବଂ ଅଧିକାଂଶ ମାଟି

Digitized by srujanika@gmail.com

ଭିତରକୁ ଭେଦି ସେଠାରେ ସଞ୍ଚିତ ହୋଇ ରହେ । ଏହି ସଞ୍ଚିତ ଜଳରୁ ଝରଣା, ପ୍ରସ୍ରବଣ ଆଦିର ସୃଷ୍ଟି । କୂଅରୁ ଯେଉଁ ଜଳ ଆମ୍ଭେମାନେ ପାଉଁ, ତାହା ମଧ୍ୟ ଭୂଗର୍ଭର ଏହି ସଞ୍ଚିତ ଜଳ । ନିମ୍ନଲିଖିତ ସ୍ଥାନରୁ ଜଳ ମିଳେ :—

୧ । **ବୃଷ୍ଟି ଜଳ (Rain water)** ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ; ମାତ୍ର ଆସୁ ଆସୁ ପବନରେ ଥିବା ଧୂଳି, ବୀଜାଣୁ, ଅଙ୍ଗାର-କାମ୍ଳ ଆଦି ବାଷ୍ପ ତହିଁରେ ମିଶିଯିବାରୁ ପ୍ରଥମ ଅସରା ଦୁଇ ଅସରାର ଜଳ ବିଶୁଦ୍ଧ ଅବସ୍ଥାରେ ମିଳେନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ବର୍ଷା ହୋଇଗଲା ପରେ ଧୂଳି ଓ ବୀଜାଣୁ ତଳେ ପଡ଼ିଯାନ୍ତି, ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ପବନରୁ ଚାଲିଯାଏ, ତେଣୁ ତେଣିକି ବୃଷ୍ଟି ଜଳ ବିଶୁଦ୍ଧ ଅବସ୍ଥାରେ ମିଳେ ।

ବୃଷ୍ଟିଜଳ ମାଟିରେ ପଡ଼ିଲେ ତେଣିକି ତହିଁରେ ମାଟି, ଧୂଳି, ବୀଜାଣୁ, ଆବର୍ଜନା ଆଦି ମିଶି ତାହାକୁ ଦୂଷିତ କରି ଦିଅନ୍ତି । ବୃଷ୍ଟିଜଳ ସଂଗ୍ରହ କରିବାକୁ ହେଲେ କୋଠା ଛାତ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ଧୋଇ ପରିଷ୍କାର କରିଦେବ । ଅସରାଏ ଦୁଇ ଅସରା ବର୍ଷା ହୋଇଗଲା ପରେ ସେହି ଛାତ ପାଣିକୁ ଧରି ରଖିବ । ଖୋଲା ଜାଗାରେ ଖଣ୍ଡେ ପରିଷ୍କାର ବଡ଼ ଚାଦର ଚାରିକୋଣରେ ଟଙ୍ଗାଇ ତହିଁରୁ ମଧ୍ୟ ବର୍ଷାପାଣି ଧରାଯାଇ ପାରେ । କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ମିଠା ପାଣି ମିଳେ ନାହିଁ, ତେଣୁ ସେଠାର ଲୋକମାନେ କେବଳ ବୃଷ୍ଟିଜଳ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରନ୍ତି । ସେମାନେ ପୋଖରୀ ପରି ବଡ଼ ବଡ଼ ଜଳାଧାର ତିଆରି କରି ତହିଁରେ ବୃଷ୍ଟିଜଳ ସଞ୍ଚୟ କରି ରଖନ୍ତି । ବୃଷ୍ଟିଜଳ ରନ୍ଧାରନ୍ଧି ପକ୍ଷରେ ଖୁବ୍ ଭଲ, ମାତ୍ର

Digitized by srujanika@gmail.com

ପିଇବାକୁ ଭଲ ଲାଗେନାହିଁ । ଦୁଇଟା ଗିଲାସରେ ଦଶ ବାର ଥର ଘାଣ୍ଟିଦେଲେ ତହିଁରେ ପବନ ମିଶିଯାଏ ଏବଂ ତାହା ଭଲ ଲାଗେ ।

ପର୍ବତଦେଶର ଉଚ୍ଚ ପାହାଡ଼ିଆ ଜାଗା ବନ୍ଧାଇ ତହିଁରେ ଝରପଟ ପର୍ବତର ବର୍ଷାପାଣି ଧରି ଆଖପାଖ ସହରର ଓ ଗ୍ରାମମାନଙ୍କୁ ପାଣି ଯୋଗାଇବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ଅଛି । ଜନମାନବ-ଶୂନ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ଜଳ ହ୍ରଦାକାରରେ ମୁକ୍ତ ଭାବରେ ଜମା ହୋଇ ରହିବାରୁ ଏବଂ ତହିଁରେ ସର୍ବଦା ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ପଡ଼ିବାରୁ ସେ ଜଳ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷଭାବରେ ମିଳେ ଏବଂ ତାହା ସୁସ୍ୱାଦୁ ହୋଇଥାଏ । ଏହିପରି ଜଳ ଯୋଗାଣର ବ୍ୟବସ୍ଥା ବମ୍ବେ ସହରରେ ଅଛି ।

ନଦୀ (**River**):—ଯେଉଁ ଗାଁ ପାଖରେ ନଈ ଅଛି, ସେଠା ଲୋକେ ନଈପାଣି କାରବାର କରନ୍ତି । ନଈପାଣି ବହି ଯାଉଥାଏ, ସଦାବେଳେ ତହିଁ ଉପରେ ଖରା ପଡ଼ୁଥାଏ ଓ ପବନ ବାଜୁଥାଏ । ଏ ହେତୁରୁ ତହିଁରେ କୌଣସି ଦୂଷିତ ଜିନିଷ ମିଶିଗଲେ ତାହା ଅଳ୍ପକେ ଆପେ ଆପେ ଶୋଧିତ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ବର୍ଷାଦିନ ଛଡ଼ା ନଈପାଣିରେ ସାଧାରଣତଃ ବେଶି କିଛି ଦୋଷ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ଏସବୁ ହେଲେ ସୁଦ୍ଧା ସର୍ବଦା କୂଳଠାରୁ ଅନ୍ତତଃ ୧୫ ହାତ ଦୂରରୁ ପିଇବା ପାଣି ଆଣିବ । ଆଖପାଖରେ ହଇଜା ଆଦି ଲାଗିଥିଲେ, ଫୁଟାପାଣି ଥଣ୍ଡା କରି ପିଇବ । ନଈକୂଳରେ ମଶାଣି ଥିଲେ କିମ୍ବା ନଈରେ ଲୁଗା କାଚୁଥିଲେ ସେଠା ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ନୁହେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଭୂତ ପାଣିଠାରୁ ଅଣଭୂତ ପାଣି ଭଲ । ଅନେକ ନଈ ପ୍ରାୟ ଶୁଖିଲା ପଡ଼ିଥାଏ କିମ୍ବା ଅତି ବେଶି ହେଲେ ବାଲି ମଝିରେ ଗୋଟିଏ ସରୁ ଧାର ବହୁଥାଏ । ଲୋକେ ବାଲିରେ ଚୂଆ ଖୋଳି ପାଣି କାରବାର କରନ୍ତି । ଭିତରେ ଝର ପଡ଼ି ପାଣି ବାହାରୁ ଥିବାରୁ ଏପରି ପାଣି ଭଲ ପାଣି; କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ଲୋକେ ଅଳ୍ପକେ ଦୂଷିତ କରି ପକାନ୍ତି । ଏ ହେତୁରୁ ପ୍ରତିଥର ପାଣି ନେଲାବେଳେ ପାଣି ଉଠାଳି ପରସ୍ତେ ବାଲି କାଢ଼ିଦେବ ।

ପୋଖରୀ (Tanks):—ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ପୋଖରୀରୁ ଜଳ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ପୋଖରୀ ଜଳ ଯେ ଖରାପ, ଏହା ନୁହେଁ । ଏଥିରେ ପୂରା ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ପଡ଼ୁଥାଏ ଏବଂ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ଥିବାରୁ ସଦାବେଳେ ପବନ ବାଜୁଥାଏ । ତେଣୁ ଏହାର ଜଳରେ ବିଶେଷ ଦୋଷ ରହିବା କଥା ନୁହେଁ; କିନ୍ତୁ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟର କଥା ଏହି ଯେ ଆମ୍ଭେମାନେ ପୋଖରୀକୁ ଦୋଷଶୂନ୍ୟ ରଖିପାରୁ ନାହିଁ । ତେଣୁ ପୋଖରୀର ଜଳ ବିଶୁଦ୍ଧ ନ ରହି "ପୋଖରୀ-ପାଣି" ପରି ହୋଇଯାଏ ।

ପୋଖରୀର ଜଳ କିପରି ଦୂଷିତ ହୁଏ ଏବଂ କିପରି ଭାବରେ ଆଦର୍ଶ ପୋଖରୀ କରିବାକୁ ହେବ ଏହାପରେ କୁହାଯିବ ।

କୂଅ (Wells):—ଦୁଇ ପ୍ରକାରର କୂଅ ଅଛି, ଯଥା:—

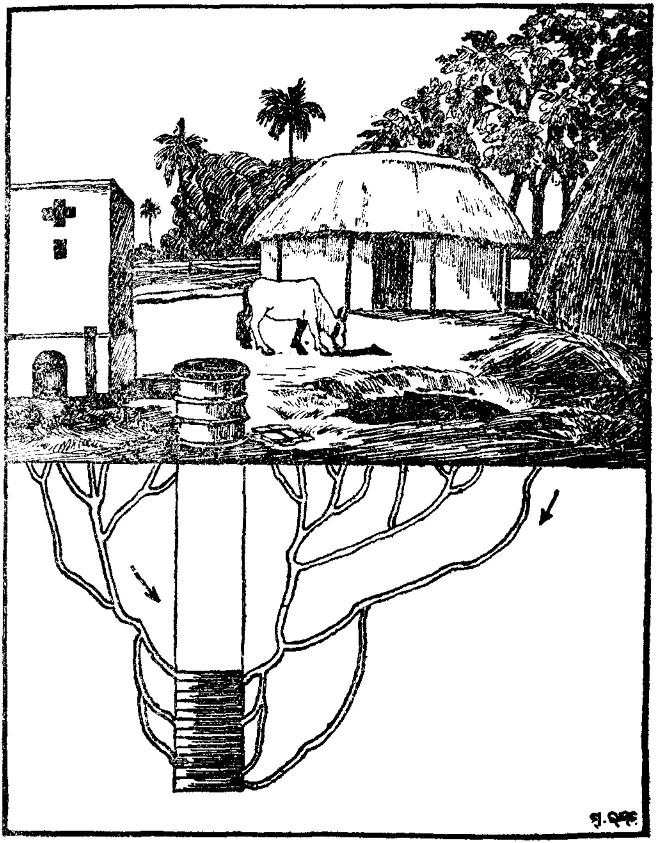
୧ । ଅଳ୍ପ ଗଭୀର କୂଅ (Shallow wells)

୩ । ସୁଗଭୀର ନଳ କୂଅ (Deep tube wells)

୧ । ଅଳ୍ପ ଗଭୀର କୂଅ (Shallow wells):— ଗାଁମାନଙ୍କରେ ଯେଉଁ ନନ୍ଦକୂଅ ବା ପକାକୂଅ ଦେଖାଯାଏ,

Digitized by srujanika@gmail.com

ତାହା ସବୁ ଅଳ୍ପ-ଗଭୀର କୂଅ । କୂଅ ଖୋଳିଲାବେଳେ ପାଣି ପଡ଼ିଲାରୁ କିମ୍ବା ତହିଁପରେ ତିନି ଚାରି ହାତ ଖୋଳି ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି । ଏ କୂଅରେ ଯେଉଁ ପାଣି ହୁଏ ତାହା କୂଅର ଚାରିପାଖର



ଅଳ୍ପ-ଗଭୀର କୂଅ ଜଳ କିପରି ଦୂଷିତ ହୁଏ

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାଟିର ଝିର । ବର୍ଷାଦିନେ ପାଣି ମାଟିରେ ଭେଦିଗଲାବେଳେ ଉପରର ଅନେକ ମଇଳା ତଳକୁ ନେଇଯାଏ । କୂଅରେ ଏହି ମଇଳା ପାଣିର ଝିର ପଡ଼ିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଏହାଛଡ଼ା ପାଖରେ ଅଳିଆଗଦା, ଖତଗଦା, ବିଲ, ଚୂଆ ଆଦି ଥିଲେ କଥା ନାହିଁ । ସେ ସବୁର ଦୂଷିତ ଜଳସ୍ର କୂଅକୁ ଝରିଥାଏ । ଏ ହେତୁରୁ ଅଳ୍ପ ଗଭୀର କୂଅର ଜଳ ସାଧାରଣତଃ ଦୂଷିତ ହେବାର କଥା । ଆଜି ମଧ୍ୟ ଏହା ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ଖାଉଥିଲା ଲାଗେ । ଏ ସବୁ ଦୋଷଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଅଳ୍ପ ଗଭୀର କୂଅରୁ ଯେ ପାନୀୟ ଜଳ ନ ମିଳିବ, ଏହା ନୁହେ । କୂଅ ଖୋଳି ଜାଣିଲେ ଏବଂ ରଖିଜାଣିଲେ ସେହି କୂଅରୁ ଭଲ ପାଣି ମିଳିବ । ସ୍ଥାନେ ସ୍ଥାନେ ଅଳ୍ପ ଗଭୀର ନଳକୂଅ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । ଉପର ମାଟି ଦେଇ ଝିରପାଣି ଆସୁଥିବାରୁ ଏହାର ଜଳ ନନ୍ଦକୂଅ ପରି ।

କିପରି କୂଅ ଖୋଳିବାକୁ ହେବ ଏବଂ କିପରି ତାକୁ ରଖିବାକୁ ହେବ, ଏହା ପରେ କୁହାଯିବ ।

୨ । ସୁଗଭୀର ନଳ କୂଅ (Deep tube well)-ପୃଥିବୀକୁ ୫୦୦।୧୦୦୦ ଫୁଟ ତାଡ଼ି ଦେଖିଲେ ଜଣାଯିବ ଯେ ତଳିରେ ସ୍ତରକୁ ସ୍ତର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମାଟି, ବାଲି, ଗୋଡ଼ି, ପଥର ଆଦି ରହିଛି । ପ୍ରଥମେ ୧୦୦।୨୦୦ ଫୁଟ ଯାଏଁ ଯେଉଁ ସବୁ ସ୍ତର ସାଧାରଣତଃ ତହିଁରେ ପାଣି ଭେଦିପାରେ । ଏହିପରି ତଳକୁ ଯାଇ ଯାଇ ଦୂରରେ ଏପରି ସବୁ ସ୍ତର ପଡ଼ିବ, ଯାହାକି ପାଣି ପାଇଁ ଏକାବେଳକେ ଦୁର୍ଭେଦ୍ୟ । ଏହିପରି ଏକ ଦୁର୍ଭେଦ୍ୟ ସ୍ତର ପରେ ଯେଉଁ ଜଳଭଣ୍ଡାର ପଡ଼ିବ ତାହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ତାହିଁ କେଉଁଠି ଶହ ଶହ ମାଇଲ ଦୂରରେ ଏହି ଝରଣାର ଆରମ୍ଭ; କେତେ ମାଟି, କେତେ ଗୋଡ଼ି, କେତେ ବାଲି ଅତିକ୍ରମ କରି ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ହୋଇ ଯାଇଛି । ଉପରେ ଦୁର୍ଭେଦ୍ୟ ସ୍ତର ରହିଥିବାରୁ ଆଖପାଖର ଦୂଷିତ ଜଳ ତହିଁକି ମିଶିବାକୁ ବାଟ ନାହିଁ । କଳ ସାହାଯ୍ୟରେ ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠ ଭେଦ କରି ନଳ ଦ୍ୱାରା ଏହି ସୁଗଭୀର ଜଳଭଣ୍ଡାରରୁ ଦମକଳ (Pump) ସାହାଯ୍ୟରେ ଜଳ ଉଠାଯାଏ । ଏ ଜଳ ଏକାବେଳକେ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ । ଆଜିକାଲି ଏପରି ସୁଗଭୀର ନଳକୂଅର ପ୍ରସାର ବେଶି ଦେଖାଗଲାଣି । ପୁରୀ କଟକ ଆଦି ସହରରେ ଏହିପରି ପାଣି ଯୋଗାଣ ହେଉଛି ।

ଝରଣା (Springs)—ପାହାଡ଼ କିମ୍ବା ଉଚ୍ଚ ଜାଗାରେ ବର୍ଷାଜଳ ଉପର ମାଟି, ବାଲି, ଗୋଡ଼ି ଆଦି ଭେଦି ଯଦି ଅଳ୍ପ ତଳକୁ ଏକ ଦୁର୍ଭେଦ୍ୟ ସ୍ତର ପାଏ, ତେବେ ତାହା ଆଉ ତଳକୁ ଯାଇ ନ ପାରି ସେହିଠାରେ ଜମା ହୁଏ ଏବଂ ବାହାରକୁ ଝରଣା ଆକାରରେ ବାହାରେ । ଏପରି ଝରଣା ବର୍ଷସାରା ରହେ ନାହିଁ; ଶୀତଦିନ ବେଳକୁ ଶୁଖିଯାଏ । ପାହାଡ଼ିଆ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏପରି ଝରଣା ଅନେକ ଦେଖାଯାଏ ।

ଏହାଛଡ଼ା ଅନେକ ବାରମାସୀ ଝରଣା ଦେଖାଯାଏ । ସୁଗଭୀର କୂଅର ଜଳଭଣ୍ଡାର ପରି ସୁଦୂର ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥାନରୁ ଏକ ଜଳଭଣ୍ଡାର ଦୁର୍ଭେଦ୍ୟ ସ୍ତର ତଳେ ତଳେ ଆସି ଅନେକ ଦୂର ପରେ ଦୁର୍ଭେଦ୍ୟ ସ୍ତର ଦେହରେ ଫାଟ ପାଇ ସେହି ଫାଟବାଟେ ଝରଣା ଆକାରରେ ବାହାରିଲେ ସେ ଝରଣା ବାରମାସୀ ରହେ । ଏହିପରି ଝରଣାର ଜଳ ବିଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କି କି ପଦାର୍ଥ ଦ୍ୱାରା ଜଳ ଦୂଷିତ ହୁଏ (Impurities of water)—ଜଳକୁ ଦୂଷିତ କରୁଥିବା ପଦାର୍ଥ ଭିତରୁ କେତେକ ଭାସୁଥାନ୍ତି ଏବଂ ଆଉ କେତେକ ଦ୍ରବୀଭୂତ ହୋଇ ତହିଁରେ ମିଳି ଯାଇଥାନ୍ତି । ବୀଜାଣୁ, ଜୀବାଣୁ, ପଶୁପକ୍ଷୀ ଉଦ୍ଭିଦର ତନ୍ତୁ ଆଦି ଜୈବିକ ପଦାର୍ଥ (Organic matter) ଏବଂ ମାଟି,ବାଲି ଆଦି ଅଜୈବ ପଦାର୍ଥ (Inorganic matter) ଜଳରେ ଭାସୁଥିବା ପଦାର୍ଥ ମାନଙ୍କ ଭିତରେ ପ୍ରଧାନ । ଯେଉଁ ଦ୍ରବୀଭୂତ ପଦାର୍ଥ ସବୁ ଜଳରେ ମିଳି ଯାଇଥାନ୍ତି, ସେଥିରେ ମଧ୍ୟ ଜୈବ ଓ ଅଜୈବ ଏହିପରି ଦୁଇ ଜାତୀୟ ବସ୍ତୁ ରହିଥାନ୍ତି । ଜୀବଜନ୍ତୁ, ଗଛଲତା ଆଦି ପଚିଗଲେ ତହିଁରୁ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଦ୍ରବୀଭୂତ ପଦାର୍ଥ ବାହାରେ । ତାହାଛଡ଼ା ଝାଡ଼ା, ଖଙ୍କାର, ଗୁହ, ମୂତ୍ର ଆଦିରେ ମଧ୍ୟ ଦ୍ରବୀଭୂତ ପଦାର୍ଥ ଥାଏ । ଏହିସବୁ ପଦାର୍ଥ ଜଳରେ ମିଶି ଜଳକୁ ଦୂଷିତ କରନ୍ତି । ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ, ସଲଫ୍ୟୁରେଟେଡ଼୍ ହାଇଡ୍ରୋଜେନ୍ ଆଦି ବାଷ୍ପୀୟ ପଦାର୍ଥ ଏବଂ ଚୂନ (Calcium), ସୋଡ଼ିୟମ୍ (Sodium), ପଟାସିୟମ (Potassium), ମାଗ୍ନେସିୟମ୍ (Magnesium), ଘଟିତ ଲବଣ (Salt) ଆଦି ଅଜୈବ ପଦାର୍ଥ ଜଳରେ ଦ୍ରବୀଭୂତ ହୋଇ ମିଳି ଯାଇଥାନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କର ପରିମାଣ ମାତ୍ରା ବଢ଼ିଗଲେ ଜଳର ବିଶୁଦ୍ଧତା ରହେ ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଜଳକୁ ଦୂଷିତ କରୁଥିବା ପଦାର୍ଥ ଏବଂ ତହିଁର ଅପକାରୀତା

ଜଳକୁ ଦୂଷିତ କରୁଥିବା ପଦାର୍ଥ

- ୧ । ଭାସମାନ ପଦାର୍ଥ
  - (କ) ଜୈବ
    - ଜୀବାଣୁ , ଅଣୁଜୀବାଣୁ କୃମିମାନଙ୍କ ଡିମ୍ବ
      - ରୋଗ—ବସୂଚିକା, ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର, ଆମାଶୟ ଆଦି
  - (ଖ) ଅଜୈବ
    - ମାଟି, ବାଲି, ଧାତବଗୁଣ୍ଡ ଆଦି
      - ଉଦରାମୟ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ଆଦି
- ୨ । ଦ୍ରବୀଭୂତ ପଦାର୍ଥ
  - (କ) ଜୈବ
    - ଉଦ୍ଭିଦ ଓ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ସଢ଼ାଚନ୍ତୁ; ମଳମୂତ୍ର, ଚେଳଚ, ଖଙ୍କାର, ଆଦି
      - ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ଉଦରାମୟ ଆଦି
  - (ଖ) ଅଜୈବ
    - କେତେକ ବାଷ୍ପୀୟ ପଦାର୍ଥ ଓ ଧାତବ ଲବଣ
      - ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ଉଦରାମୟ ଆଦି

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦୂଷିତ ଜଳର ଅପକାରୀତା (Effect of Impurities of water)—

୧। ଭାସମାନ ପଦାର୍ଥ ଯୋଗୁଁ ଅପକାରିତା:—

(କ) ଭାସମାନ ଜୈବ ପଦାର୍ଥ (Suspended organic matters):—ବିସୂଚିକା ବୀଜାଣୁ ଦ୍ୱାରା ବିସୂଚିକା, ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର ବୀଜାଣୁ ଦ୍ୱାରା ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର, କେତେକ ଜୀବାଣୁ ଏବଂ ବୀଜାଣୁ ଜନିତ ଆମାଶୟ (Protozoal and Bacillary dysenteries), ବିଭିନ୍ନ କୃମିଙ୍କ ଅଣ୍ଡାଦ୍ୱାରା କୃମିରୋଗ ଆଦି ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ଶିଶୁଙ୍କର ଏକପ୍ରକାର ପକ୍ଷାଘାତ ରୋଗ ହୁଏ । ଏହାକୁ ଇଂରାଜୀରେ ପଲିଓମାଏଲାଇଟିସ୍ (Poliomyelitis) କହନ୍ତି । ଏଥିରେ ଗୋଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ଅଚଳ ହୋଇଯାଏ । ଏ ରୋଗ ଏକପ୍ରକାର ଅଣୁବୀଜାଣୁଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହୁଏ । ରୋଗୀଙ୍କର ମଳ ସହିତ ଏହି ଅଣୁବୀଜାଣୁ ବାହାରି ଜଳ ଦୂଷିତ କରି ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁଙ୍କ ଦେହକୁ ରୋଗ ଡାକି ଆଣନ୍ତି ।

ଏକପ୍ରକାର ବୀଜାଣୁ ମାଟିରେ ଥାନ୍ତି । ଏମାନେ ଅନ୍ତକୁ ଯାଇ ସେଠାରେ ଏକପ୍ରକାର ବିଷ ସୃଷ୍ଟିକରନ୍ତି । ଏହି ବିଷଦୋଷରୁ ଗଳଗଣ୍ଡ (Goitre) ହୁଏ ବୋଲି କେତେକ ପଣ୍ଡିତ କହନ୍ତି । ଏହି ବୀଜାଣୁ ପାଣି ସହିତ ପେଟକୁ ଯାଏ ବୋଲି ସେମାନଙ୍କ ମତ ।

(ଖ) ଭାସମାନ ଅଜୈବ ପଦାର୍ଥ (Suspended inorganic matter):—ଏହାଦ୍ୱାରା ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ଉଦରାମୟ ଆଦି ରୋଗ ହୁଏ ।

୨। ଦ୍ରବୀଭୂତ ପଦାର୍ଥ ଯୋଗୁଁ ଅପକାରିତା:—

Digitized by srujanika@gmail.com

(କ) ଦ୍ରବୀଭୂତ ଜୈବ ପଦାର୍ଥ; (ଖ) ଦ୍ରବୀଭୂତ ଅଜୈବ ପଦାର୍ଥ—ଏମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ଉଦରାମୟ ଆଦି ରୋଗ ହୁଏ ।

ଅନେକ ଅଜୈବ ଦ୍ରବୀଭୂତ ପଦାର୍ଥ ବେଶି ହୋଇଗଲେ ଜଳ ଖାରଆ ଲାଗେ । ସମୁଦ୍ର ଜଳ ଦେଖିବାକୁ ଅତି ନିର୍ମଳ; ଅଥଚ ଅନେକ ପରିମାଣରେ ଲବଣିକ ପଦାର୍ଥ ତହିଁରେ ଦ୍ରବୀଭୂତ ହୋଇ ରହିଥିବାରୁ ତାହା ମୁହଁରେ ଦେଇ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଉପରେ ଯାହାସବୁ କୁହାଗଲା ତହିଁରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ, ଅନେକ ପ୍ରକାର ମାରାତ୍ମକ ରୋଗବୀଜାଣୁ ମଳମୂତ୍ରାଦି ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟଠାରୁ ଜଳକୁ ଯାଇ ଜଳ ଦୂଷିତ କରନ୍ତି । ସେହି ଦୂଷିତ ଜଳ ବ୍ୟବହାର କଲେ ନାନାବିଧ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ଜାତ ହୁଏ । ତେଣୁ ଜଳ ଦୂଷିତ କରିବାରେ ମନୁଷ୍ୟ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦାୟୀ । ଖାଦ୍ୟ ରନ୍ଧା ଯାଉଥିବାରୁ ତହିଁରେ ଦୋଷ ପ୍ରାୟ ଥାଏ ନାହିଁ । ସାଧାରଣତଃ ଜଳ କଞ୍ଚା ପିଅନ୍ତି, ତେଣୁ ଜଳଦୋଷରୁ ରୋଗ ହେବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ ।

ଜଳ କିପରି ଦୂଷିତ ହୁଏ (How water is polluted)—ନଈ, ପୋଖରୀ, କୂଅ, ଝରଣା ଆଦିରୁ ଆମ୍ଭେମାନେ ଜଳ ବ୍ୟବହାର କରୁଁ । ସୁଗଭୀର କୂଅ ଏବଂ ବାରମାସୀ ଝରଣାର ଜଳ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ । ନଈ, ପୋଖରୀ, ଅଳ୍ପ ଗଭୀର କୂଅ ଆଦିର ଜଳ କିପରି ଦୂଷିତ ହୁଏ ତାହା ତଳେ କୁହାଗଲା ।

ନଦୀ ଜଳ କିପରି ଦୂଷିତ ହୁଏ:—ନଈକୂଳରେ କିମ୍ବା ନଈବାଲିରେ ଝାଡ଼ାଝିଆଡ଼ା ଫେରିଲେ, ଅଳିଆ ପକାଇଲେ, ମୁର୍ଦ୍ଦାର ପୋଡ଼ିଲେ କିମ୍ବା ପୋତିଲେ, ନଈପାଣିରେ ଲୁଗା କାଚିଲେ ଏବଂ ତହିଁରେ ମୁର୍ଦ୍ଦାର ଭସାଇଲେ ନଦୀଜଳ ଦୂଷିତ

Digitized by srujanika@gmail.com

ହୋଇଯାଏ । ବର୍ଷାଦିନେ ବୁଲିଆଡ଼ର ମଇଳା ଧୋଇ ହୋଇ ନଈ ପାଣିରେ ମିଶେ, ତେଣୁ ସେ ସମୟରେ ନଈଜଳ ଦୂଷିତ ଥାଏ । ନଈପାଣିରେ ସ୍ରୋତ ନ ଥିଲେ ତାହା ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଏ । କଳ କାରଖାନାର ପାଣି କିମ୍ବା ନଳାପାଣି ନଈକୁ ଛାଡ଼ିଲେ ନଈର ପାଣି ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଏ ।

ପୋଖରୀ ଜଳ କିପରି ଦୂଷିତ ହୁଏ—ପୋଖରୀରେ ଗାଧୁଆପାଧୁଆ କଲେ, ଦାନ୍ତପଦ ଘଷିଲେ, ଶୌଚ ହେଲେ,

ପୋଖରୀ ଜଳ କିପରି ଦୂଷିତ ହୁଏ

ଗୋରୁଗାଈଙ୍କୁ ଗାଧୋଇଦେଲେ, ଲୁଗା କାଚିଲେ, ବାସନପତ୍ର ମାଜିଲେ, କାଉଁରିଆ ଓ ବାଉଁଶ ଆଦି ବତୁରାଇଲେ, ବର୍ଷାଦିନେ ବୁଲିଆଡ଼ର ପାଣି ପୋଖରୀ ଭିତରେ ପଶିଲେ, ପୋଖରୀ ଭିତରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଜଳ ଆଦି ହେଲେ, ପାଖରେ ଥିବା ଗଛରୁ ପତ୍ର ଝଡ଼ି ପଡ଼ିଲେ ଏବଂ ହୁଡ଼ାରେ ଝାଡ଼ ଝପଟ ପକାଇଲେ ପୋଖରୀର ଜଳ ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଏ ।

କୂଅ ପାଣି କିପରି ଦୂଷିତ ହୁଏ:—କୂଅ ପାଖରେ ଗାଧୁଆପାଧୁଆ, ଲୁଗା କଚାକଚି, ଦାନ୍ତ ଘଷାଘଷି କଲେ, ପାଣି ଢାଳିଲେ, ମଇଳା ଜୋତା ଗଗ୍ରା ଆଦି ଦ୍ୱାରା କୂଅରୁ ପାଣି କାଢ଼ିଲେ, କୂଅ ଭିତରେ ଏଣୁ ତେଣୁ ପତ୍ର କାଠି କୁଟା ଆଦି ପଡ଼ି ସଢ଼ିଲେ, କୂଅ ପାଖରେ ଥିବା ଗଛଉପରୁ ଚଢ଼େଇ ମାଙ୍କଡ଼ ଆଦି କୂଅ ଭିତରକୁ ମଳତ୍ୟାଗ କଲେ, କୂଅ ସାତିମତ ଝିଞ୍ଚୁଳା ନ ହେଲେ ତହିଁର ପାଣି ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଏ ।

କୂଅ ପାଖରେ ଗୁହାଳ, ଖତଗଦା, ପାଇଖାନା, ମଇଳା ପାଣିର ଚୌବାଚ୍ଚା ଆଦି ରହିଲେ କୂଅପାଣି ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଏ । ଦୂଷିତ ଗାଡ଼ିଆ, ପୋଖରୀ କିମ୍ବା ବିଲ ଝିଲ ଆଦି ନିକଟରେ କୂଅ ଖୋଳିଲେ ତହିଁର ପାଣି ଦୂଷିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଝରଣା ପାଣି କିପରି ଦୂଷିତ ହୁଏ—ଝରଣାମୁହଁରେ ଲୁଗାପଟା କାଚିଲେ, ଗାଧୋଇଲେ, ଶୌଚ ହେଲେ, ଦାନ୍ତ ଘଷିଲେ, ବାସନ ମାଜିଲେ କିମ୍ବା ଗୋରୁଗାଈ ଗାଧୋଇ ଦେଲେ ଝରଣାପାଣି ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଏ । କେତେକ କେତେକ ଲୋକେ ଆଖପାଖରେ ଝାଡ଼ା ଫେରନ୍ତି । ବର୍ଷାଦିନେ ସେ ସବୁ ଧୋଇ ହୋଇ ଆସି ଝରଣା ପାଣିକୁ ଦୂଷିତ କରିଦିଏ ।

ଏହାଛଡ଼ା ଯଦି କୂଅ, ପୋଖରୀ ଆଦିର ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ଦୂଷିତ ପାତ୍ରରେ ଅଣାଯାଏ କିମ୍ବା ଦୂଷିତ ପାତ୍ରରେ ରଖାଯାଏ, ତେବେ ସେ ଜଳ ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ସବୁ କାରଣରୁ ଖାଲି ନଈ, ପୋଖରୀ, କୂଅ ଆଦିର ଜଳର ବିଶୁଦ୍ଧତା ଦେଖିଲେ ହେବନାହିଁ,

Digitized by srujanika@gmail.com

ଯେଉଁ ପାତ୍ରରେ ଜଳ ଅଣାହେବ ଏବଂ ଯେଉଁଥିରେ ରଖାଯିବ, ସେସବୁ ମଧ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ହେବା ଉଚିତ ।

ନଦୀ, ପୋଖରୀ ଏବଂ କୂଅ ଆଦିର ଜଳ ଦୂଷିତ ନହେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା (How to prevent pollution of water)—

ନଦୀଜଳ—ଗାଁଠାରୁ ଦୂରକୁ ଗାଧୁଆତୁଠ କରିବ । ଲୁଗା କାଚିବା, ଗୋରୁ ଗାଧୋଇବା ଆଦି ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପୋଖରୀ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ । ନଈରେ ଯେପରି ଏପରି କିଛି ନ ହୁଏ । ଗାଁଠାରୁ ବହୁ ଦୂରକୁ ଏବଂ ନଈଠାରୁ ଖଣ୍ଡେ ଦୂରକୁ ମଶାଣିପଦା କରିବ । ନଈରେ ମୁର୍ଦ୍ଦାର ଭସାଇବ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ତୁଠରୁ ଲୋକେ ପିଇବା ପାଣି ନେଉଥିବେ ସେଠାରେ ଶୌଚ ହେବା, ଦାନ୍ତ ଘଷିବା, ବାସନ ମାଜିବା, ଗାଧୋଇବା ଆଦି ମନା କରିଦେବ । ନଈପାଣି ଫୁଟାଇ ପିଇବ ।

ପୋଖରୀ ଜଳ—ଯେଉଁ ପୋଖରୀ ପିଇବା ପାଣି ଯୋଗାଉଥିବ, ତା ଚାରିପଟେ ଉଚ୍ଚ ସମତୁଲ ହୁଡ଼ା ରଖିବ, ଯେପରିକି ତହିଁରେ ବାହାର ପାଣି ନ ପଶେ । ହୁଡ଼ାରେ ଗଛ ଥିଲେ କାଟି ସଫା କରିଦେବ । ତହିଁରେ ଗାଧୁଆପାଧୁଆ, ଧୁଆଧୋଇ, ଲୁଗା କଚା, ବାସନ ମଜା, ଦାନ୍ତଘଷା, ଗୋରୁଗାଈ ଗାଧୋଇବା ସବୁ ଏକାବେଳକେ ନିଷେଧ କରିଦେବ । କୂଅରୁ ପାଣି କାଢ଼ିଲା ପରି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବାଲ୍‌ଟି ଦ୍ୱାରା ପୋଖରୀରୁ ପାଣି କାଢ଼ିବା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ ।

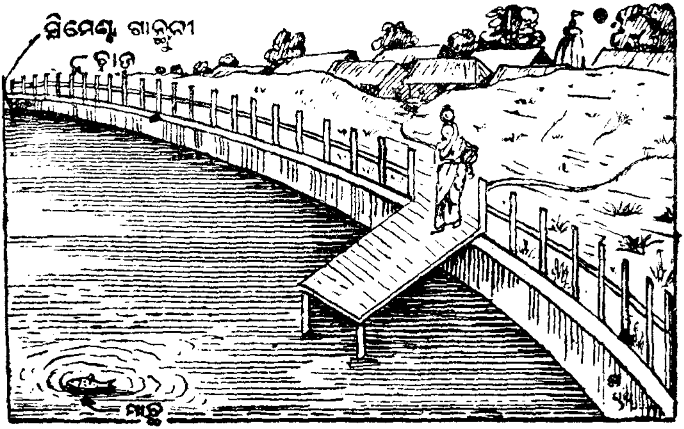
କୂଅ—କୂଅ ପାଖରେ ଗାଧୁଆପାଧୁଆ, ଦାନ୍ତଘଷା, ଲୁଗା ଧୁଆ, ଗୋରୁଗାଈ ଗାଧୁଆ ଆଦି ସମସ୍ତ ବନ୍ଦ କରିଦେବ । କୂଅଠାରୁ ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇଶହ ହାତ ମଧ୍ୟରେ ପାଇଖାନା, ଅଳିଆ ଗଦା, ଧୁଆଧୋଇ ଜାଗା ଆଦି କିଛି ରଖିବ ନାହିଁ । କୂଅରୁ ପାଣି

Digitized by srujanika@gmail.com

କାଢ଼ିବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବାଲ୍‌ଟି ରଖିବ । ଅନ୍ୟ କାହାର ଗଗ୍ରା କିମ୍ବା ବାଲ୍‌ଟି କୂଅରେ ପୂରାଇ ଦେବ ନାହିଁ ।

ଆଦର୍ଶ ପୋଖରୀ ଓ କୂଅ କଥା ତଳେ କୁହାଗଲା ।

ଆଦର୍ଶ ପୋଖରୀ:—୧ । ବିଲ, ଚୂଆ, ଗାଡ଼ିଆ, ମଶାଣି-ପଦା, ଗୁହପଦା ଆଦିରେ ପୋଖରୀ ନ ଖୋଳି ଉଚ୍ଚା ଓ ଶୁଖିଲା



ଆଦର୍ଶ ପୋଖରୀ

ସ୍ଥାଣ ମାଟି ଦେଖି ଗାଁମୁଣ୍ଡରୁ ଖଣ୍ଡେ ଦୂରରେ ପୋଖରୀ ଖୋଳିବ । ଗାଁ ମଝିରେ ପୋଖରୀ ରହିଲେ ତହିଁରେ ବାରରକମ ଅଳିଆ ପଡ଼ିବାର ଭୟ ଥାଏ ।

୨ । ପୋଖରୀ ଯେତେ ବଡ଼ ହେବ ସେତେ ଭଲ । ଅନ୍ତ କମରେ ଚଉଦଶ ଦସ୍ତି ପଦ୍ଦକାରେ ଅଧମାଣ ପରିମିତ ଜମି ହେବା ଉଚିତ ।

୩ । ପୋଖରୀ ଚତୁଃପଟେ ଅନ୍ତତଃ ମାଣେ ଖଣ୍ଡେ ଜମି ଛାଡ଼ିଦେବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

୪ । ଠିକ୍ ସମାନ ଭାବରେ ଚୁଉକୋଣିଆ କରି ପୋଖରୀ ଖୋଳିବ ଓ ଚୁଉପଟେ ଖୁବ୍ ଉଚ୍ଚ କରି ବନ୍ଧ ବାନ୍ଧିଦେଇ ତାହା ଘାସ ଚେକାରେ ଛୁଇଁଦେବ । ଏପରି କଲେ ବାହାରର ମଇଳା ପାଣି ଭିତରେ ପଶିବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ହୁଡ଼ାର ମାଟି ଧୋଇ ହୋଇ ପୋଖରୀ ପୋତି ପକାଇବ ନାହିଁ ।

୫ । ପୋଖରୀ ହୁଡ଼ାରେ ଗଛ ଲଗାଇବ ନାହିଁ । ହୁଡ଼ାରେ ଗଛ ରହିଲେ ପତ୍ର ଝଡ଼ି ପାଣିରେ ପଚିବ ଓ ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ଜଳ ଦୂଷିତ ହୋଇଯିବ । ପୋଖରୀଠାରୁ ଖଣ୍ଡେ ଦୂରରେ ବଡ଼ ବଡ଼ ଗଛ ଲଗାଇବ । ଏହା କଲେ ବାହାରର ଧୂଳି ଗଛରେ ଲାଗି ଅଟକିଯିବ, ପାଣିରେ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ।

୬ । ପୋଖରୀରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ମାଛ ପୋଷିବ । ଏମାନେ ମଶାଛୁଆଙ୍କ ବଂଶ ଲୋପ କରନ୍ତି ଏବଂ ମଇଳା ପଡ଼ିଲେ ଖାଇଯାନ୍ତି । ପୋଖରୀ ଭିତରେ କଇଁ, ପଦ୍ମ ଆଦି ଗଛ କିମ୍ବା ଦଳ ହେଲେ ତାହା ସଫା କରାଇ ଦେବ ।

୭ । ପୋଖରୀ ହୁଡ଼ା କିମ୍ବା ଆଖପାଖ କେହି ଯେପରି ମଇଳା ନ କରେ ସେଥିପ୍ରତି ଯତ୍ନ ନେବ ।

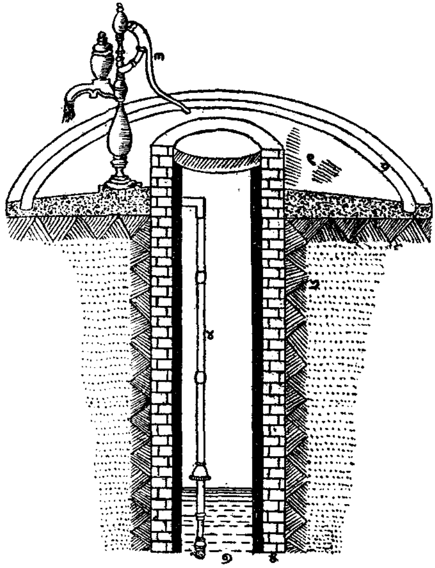
୮ । ପୋଖରୀକୁ ପ୍ରତି ପାଞ୍ଚବର୍ଷରେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଉଖାଳି ଦେଉଥିବ ।

ଅନ୍ତତଃ ଏହିପରି ଗୋଟିଏ ପୋଖରୀ ଖାସ୍ ପିଇବା ପାଣି ଯୋଗାଇବା ପାଇଁ ରଖିବ । ଗାଁର ଆଖପାଖରେ ହଇଜା ଦେଖା ଦେଲେ ଯେତେ ଭଲ ପାଣି ହେଉପଛେ ଫୁଟାଇ କରି ବ୍ୟବହାର କରିବ ।

ଆଦର୍ଶ କୂଅ—ଘର, ଗୁହାଳ, ବିଲ, ଗାଡ଼ିଆ ଅଳିଆଗଦା, ଖତଗଦା ଆଦିଠାରୁ ଦୂରରେ ସର୍ବଦା ଖରାପଡ଼ୁଥିବା ଖୋଲା

Digitized by srujanika@gmail.com

ଉଚ୍ଚଜାଗା ଓ ଭଲ ମାଟି ଦେଖି ସେଠାରେ କୂଅ ଖୋଳିବ । ଜଳ ଅନ୍ୱେଷଣି କୂଅଖୋଳା ଗୁଣ୍ଡି ନ ଦେଇ ଆହୁରି ଗଭୀର କରି ଖୋଳିବ; ଯେପରି କି ଖରାଦିନେ ସୁଦ୍ଧା ୪।୫ ହାତ ପାଣି ରହେ । ପକ୍କା କୂଅ ସବୁଠାରୁ ଭଲ । ପକ୍କା କୂଅ କଲେ ତାହା ଭଲ କରି ସିମେଣ୍ଟରେ ପଲସ୍ତରା କରିଦେବ । ତା ନ ହେଲେ ବାହାରର ମଇଳା ପାଣି କୂଅ ଭିତରକୁ ଝରିବ । ପଥର ନଦ କୂଅ ପକ୍କା କୂଅ ପରି ଭଲ । ନଦର ସନ୍ଧି-ସ୍ଥାନ ଭଲକରି ସିମେଣ୍ଟ



ଆଦର୍ଶ କୂଅ

ଦ୍ୱାରା ଯୋଡ଼ି ଦେଲେ ତହିଁରେ ମଇଳା ପାଣି ଝରିପାରେ ନାହିଁ । ମଫସଲରେ ପ୍ରାୟ ନଦକୂଅ ଦେଖାଯାଏ । ନଦକୂଅ କରିବାକୁ ହେଲେ ଦୁଇପରସ୍ତ ନଦ ଦେଇ ମଝିସ୍ଥାନ ସିମେଣ୍ଟ ଓ ଚୂନଗୋଳା-ଗୋଡ଼ରେ ଭର୍ତ୍ତିକରି ଦେବା ଉଚିତ; ତାହାହେଲେ ତାହା ପକ୍କା କୂଅପରି ହୋଇଯିବ । କୂଅର ଗାନ୍ଥୁଣି ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇଫୁଟ ଉଚ୍ଚ ହେବ ଏବଂ ତାହାର ଉପର ବାହାର ତରଫକୁ ଡାଲୁ କରିଦେବ । ତାହାହେଲେ ଗାନ୍ଥୁଣି ଉପରେ କେହି ମାଟିଆ ଆଦି ରଖି ପାରିବେ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଠିଆହୋଇ ପାରିବେ ନାହିଁ । କୂଅର ଚାରିପଟେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଓସାରିଆ ଗୃହନ କରିଦେବ । ଗୃହନ ଗୃହପାଖପାକ ନଳା ରଖି ସେଥିରୁ ନଳା ଦେଇରୁ ଆଉ ଗୋଟିଏ ନଳା ନେଇ ଦୂରରେ ଛୁଡ଼ିଦେବ । କୂଅ ନିକଟରେ କୌଣସି ଗନ୍ଧପଙ୍କ ରଖିବ ନାହିଁ, ପାଣି ଚଳାଚଳି କରିବ ନାହିଁ, ଗାଧୋଇବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ବାସନପତ୍ର ମାଜିବ ନାହିଁ । କୂଅମୁହଁ ସବୁ ତାରି ଜାଲିରେ ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ତହିଁରେ ପତ୍ର ଆଦି ପଡ଼ିବାର ଭୟ ରହିବ ନାହିଁ । ତହିଁରେ ନଳସହିତ ଗୋଟିଏ ଉପ୍ମକଳ (Pump) ଲଗାଇଦେଲେ କାହାରର ଡାଳ, ଗରା ଦ୍ୱାରା କୂଅପାଣି ଦୂଷିତ ହେବାର ଭୟ ମଧ୍ୟ ରହିବ ନାହିଁ । କୂଅମୁହଁ ଏକାବେଳକେ ବନ୍ଦ କରିଦେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । କାରଣ ତଦ୍ଦ୍ୱାରା କୂଅ ଭିତରକୁ ପବନ ଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ।

ସମୟ ସମୟରେ ବିଶୋଧକ ଔଷଧ ପକାଇ କୂଅ ଶୋଧିତ କରି ଦେଉଥିବ ଏବଂ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଖରାଦିନେ ଅନ୍ତତଃ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଉଝାଳ ଦେଉଥିବ ।

ଜଳଶୋଧନ ବିଧି (How to purify water):—

୧ । ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟ (Natural processes)

୨ । କୃତ୍ରିମ ଉପାୟ (Artificial means)

୧ । ଜଳଶୋଧନର ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟ (Purification of water by natural processes)—

ପୋଖରୀ, କୂଅ ଆଦି ବ୍ୟବହାର ନ କରି ସେଥିପରି କିଛି ଦିନ ଛୁଡ଼ିଦେଲେ, ତହିଁର ଜଳ ଆପେ ଆପେ ଦୋଷଶୂନ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ଜଳ ସ୍ଥିର ରହିବାରୁ ତହିଁରେ ଥିବା ଭାସମାନ ପଦାର୍ଥ ତଳେ ପଡ଼ିଯାଏ ଏବଂ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ, ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ଏବଂ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରବଳର ଅମ୍ଳଜାନ ଜଳକୁ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ କରିଦିଅନ୍ତି । ଜଳରେ କେତେକ କୀଟ ଥାଆନ୍ତି । ସେମାନେ ରୋଗ ଜନ୍ମାନ୍ତି ନାହିଁ, ଅଥଚ ରୋଗବୀଜାଣୁମାନଙ୍କୁ ଖାଇଯାନ୍ତି । ବୀଜାଣୁଭକ୍ଷକ ଅଣୁବୀଜାଣୁ (Bacterophage)ଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ିବାରୁ ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ବୀଜାଣୁ-ମାନଙ୍କୁ ଖାଇଯାନ୍ତି । ମାଛମାନେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ବୀଜାଣୁଙ୍କୁ ଖାଇ ଦିଅନ୍ତି । ଏହିପରି ଭାବରେ ଜଳ ଆପେ ଆପେ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ହୋଇଯାଏ ।

୨ । ଜଳଶୋଧନର କୃତ୍ରିମ ଉପାୟ (Purification of water by artificial means):—

କ । ଉପାୟ ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା—

୧ । ଉତ୍ତାପ ପ୍ରୟୋଗ—ଜଳକୁ ଫୁଟାଇ ଦେଲେ ତହିଁରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ବୀଜାଣୁ, ଅଣୁବୀଜାଣୁ, ଜୀବାଣୁ ଆଦି ଏକାବେଳକେ ମରିଯାନ୍ତି । ପାଣି ଦଶ ମିନିଟ୍ ଫୁଟିଗଲେ ହେଲା । ଫୁଟାଇବାଦ୍ୱାରା ଦ୍ରବୀଭୂତ ଲବଣରୁ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ତଳେ ପଡ଼ିଯାଏ, ମାତ୍ର ସମସ୍ତ ଲବଣ ଦୂରହୋଇ ପାରେ ନାହିଁ ।

ଜଳ ଫୁଟାଇ ପିଇଲେ ବିସୂଚିକା, ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର, ଆମାଶୟ, କୃମିରୋଗ ଆଦିର ଭୟ ରହେନାହିଁ ।

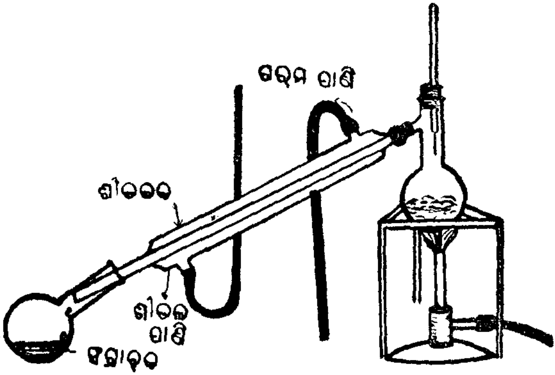
ଫୁଟାଇ ଦେଲେ ଜଳର ସ୍ୱାଦୁ କମିଯାଏ, ମାତ୍ର ଦୁଇଟା ଗିଲାସରେ ୧୦।୧୨ ଥର ଢାଳିଦେଲେ ପୁଣି ସ୍ୱାଦୁ ଫେରି ଆସେ ।

୨ । ପାତନ ବା ଚ୍ୟବନ (Distillation)—ବକଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ଜଳ ଚୁଆଇ ଦେଲେ ତାହା ଏକାବେଳକେ ଦୋଷଶୂନ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ଜଳ ଫୁଟିଯିବାରୁ ବୀଜାଣୁ ଆଦି ମରିଯାନ୍ତି ଏବଂ ତାହା ବାଷ୍ପ ହେବାରୁ ବାଷ୍ପରେ ଦ୍ରବୀଭୂତ ଲବଣ

Digitized by srujanika@gmail.com

କିମ୍ବା ଜୈବିକ ପଦାର୍ଥ କିଛି ରହେ ନାହିଁ । ଶେଷରେ ଯେତେବେଳେ ବାଷ୍ପ ଘନୀଭୂତ ହୋଇ ପୁଣି ଜଳ ହୁଏ, ତହିଁରେ ଆଉ କିଛି ନ ଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ଜଳ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ।

ବକଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ଜଳ ଚୁଆ ହୁଏ । ମାଠିଆ ପରି ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରର ମୁହଁରୁ ଗୋଟାଏ ଲମ୍ବ ନଳ ବାହାରି ଥଣ୍ଡାପାଣି ଭିତର ଦେଇ ଯାଇ ଥାଏ । ଏହି ନଳର ଶେଷରେ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ର ରଖାହୁଏ । ଏହି ଯନ୍ତ୍ରକୁ ବକଯନ୍ତ୍ର (Still) କହନ୍ତି । ପ୍ରଥମେ ମାଠିଆ ଭଳି ପାତ୍ରରେ ଜଳ ଭର୍ତ୍ତି କରି ତା



ବକଯନ୍ତ୍ର

ମୁହଁରେ ନଳଟିକୁ ସଂଯୋଗ କରାଯାଏ । ନଳର ମୁହଁ ମାଠିଆ ମୁହଁରେ ଏପରି ଲାଗିଥାଏ ଯେ ଯୋଡ଼ ଯାଗାରେ ମୋଟେ ଫାଙ୍କ ରହେନାହିଁ । ଏହା ପରେ ପାତ୍ରଟିକୁ ନିଆଁରେ ବସାଇବାକୁ ହୁଏ । ଜଳ ଫୁଟି ବାଷ୍ପ ହୁଏ ଏବଂ ନଳ ବାଟେ ବାହାରିବାକୁ ଲାଗେ । ନଳଟି ଥଣ୍ଡାପାଣି ଭିତର ଦେଇ ଯାଇଥିବାରୁ ନଳ ଭିତରେ ଥିବା ବାଷ୍ପ ପୁଣି ଜଳରେ ପରିଣତ ହୋଇ ନଳ

Digitized by srujanika@gmail.com

ମୁହଁବାଟେ ବାହାରି ସେଠାରେ ରଖା ହୋଇଥିବା ପାତ୍ରରେ ଜମାହୁଏ ।

ଚୂଆ ହୋଇଥିବା ଜଳ (Distilled water)ରେ କୌଣସି ସ୍ୱାଦ ରହେ ନାହିଁ; କିନ୍ତୁ ତାକୁ ୧୦।୧୨ ଥର ଘାଣ୍ଟି ଦେଲେ ସ୍ୱାଦ ଫେରିଆସେ ।

୩ । ଗୋଳିଆ ଜଳରେ କିଛି ଫିଟିକିରି ଗୋଳିଦେଲେ କିମ୍ବା ଟିକିଏ ନିର୍ମଳୀ ଫଳ ଘୋରି ଦେଲେ ଜଳରେ ଥିବା ଅନେକ ବୀଜାଣୁ ମଧ୍ୟ ମଇଳା ସଙ୍ଗେ ତଳେ ପଡ଼ିଯାନ୍ତି । ଗୋଳିଆ ଜଳକୁ ନିର୍ମଳ କରିବାପାଇଁ ଏହା ଗୋଟିଏ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଉପାୟ । ଏହି ଉପାୟରେ ଜଳ ନିର୍ମଳ କରି ପରେ ବୀଜାଣୁମାନଙ୍କୁ ସମୂଳେ ମାରିଦେବା ପାଇଁ ଫୁଟାଇ ଦେବା ଉଚିତ ।

୪ । ପରିସ୍ରାବଣ ବା ପାଣି ଛାଣିବା (Filtration)—ଏଥିପାଇଁ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଉପାୟ ଅଛି ।

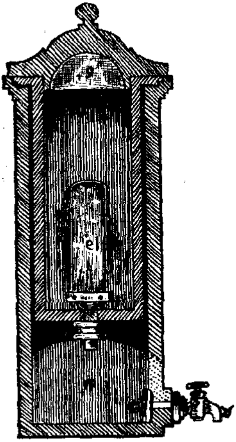
ପରିସ୍ରାବଣ ଯନ୍ତ୍ର (Filter):—

ଏହି ଯନ୍ତ୍ରଟି ଏପରି ଗଢ଼ା ଯେ ତାହାର ମଧ୍ୟଭାଗରେ ଶକ୍ତ ବାଡ଼ ରହି ତାହାକୁ ତଳଉପର କରି ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରିଥାଏ ଏବଂ ବାଡ଼କୁ ଭେଦ କରି ରହିଥାଏ ଗୋଟିଏ ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଛିଦ୍ର ବିଶିଷ୍ଟ ଚିନାମାଟିର ଫମ୍ପା ନଳ । ନଳର ଉପର ମୁହଁ ବନ୍ଦ, ତଳ ମୁହଁ ଖୋଲା । ଏହି ଖୋଲା ମୁହଁ ଫିଟି ଥାଏ ଯନ୍ତ୍ରର ତଳ ଅଂଶକୁ । ଉପର ଅଂଶରେ ପାଣି ଦିଆଯାଏ ।

ପାଣି ନଳର ଛିଦ୍ର ଦେଇ ତଳଅଂଶକୁ ନିଗିଡ଼େ । ଛିଦ୍ରସବୁ ଏଡ଼େ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଯେ ସମସ୍ତ ଭାସମାନ ବସ୍ତୁ, ଏପରିକି କେବଳ ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ବୀଜାଣୁମାନେ ମଧ୍ୟ ତହିଁରେ ଛାଣିହୋଇ ଉପର ଅଂଶରେ ରହିଯାନ୍ତି; କେବଳ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ତଳଅଂଶକୁ ଛଣି ହୋଇ ଚାଲିଯାଏ ଏବଂ ସେଠାରେ ଜମା ହୋଇ ରହେ । ତଳଅଂଶରୁ ଗୋଟିଏ ନଳ ବାହାର କଡ଼ରେ କଳ (Tap) ଲାଗିଥାଏ । କଳ ମୋଡ଼ିଲେ ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ବାହାରେ । କେବଳ ଅଣୁଜୀବାଣୁ (Virus) ଏହି ଯନ୍ତ୍ରରେ ଛଣି ହୋଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ ଛିଦ୍ର ବାଟେ ଗଳି ଆସନ୍ତି । ଏହି ପରିସ୍ରାବଣ ଯନ୍ତ୍ରମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପାଷ୍ଟ୍ୟୁର୍ ଚେମ୍ବର୍‌ଲାଣ୍ଡ (Pasteur Chamberland ଏବଂ ବର୍କଫେଲ୍‌ଡ (Berkefeld) ଯନ୍ତ୍ର ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ।



ପରିସ୍ରାବଣ ଯନ୍ତ୍ର

୧ । ସୂକ୍ଷ୍ମ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଛିଦ୍ରବିଶିଷ୍ଟ ଚିନାମାଟିର ଫମ୍ପାନଳ

୨ । ଯନ୍ତ୍ରର ଉପର ଅଂଶ (ଏହିଠାରେ ପାଣି ଦେବାକୁ ହୁଏ)

୩ । ଯନ୍ତ୍ରର ତଳ ଅଂଶ (ଏହିଠାରେ ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ଜମାହୁଏ)

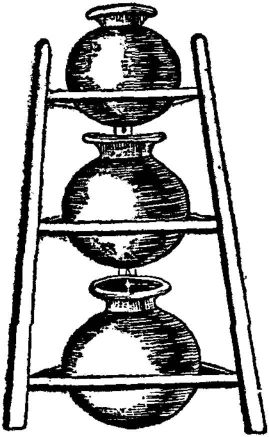
୪ । ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ବାହାରିବା କଳ ।

ଉପରୋକ୍ତ ପରିସ୍ରାବଣ ଯନ୍ତ୍ର କିଣିବା ସାଧାରଣ ଗୃହସ୍ଥଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ସମ୍ଭବପର ନୁହେଁ । ଏହାର ମୂଲ୍ୟ ବେଶି । ତେଣୁ ଏକପ୍ରକାର ଶସ୍ତା ପରିସ୍ରାବଣ ଯନ୍ତ୍ର କେବଳ କେତୋଟି ମାଠିଆ ଦ୍ୱାରା ତିଆରି କରାଯାଇପାରେ ।

କାଠ କିମ୍ବା ବାଉଁଶର ଗୋଟିଏ ତିପାୟା ତିଆରି କରି ଚାରି-ଗୋଟି ମାଠିଆ ତଳ ଉପର କରି ରଖିବ । ସବା ତଳ ମାଠିଆକୁ ଛାଡ଼ି ବାକି ତିନୋଟି ମାଠିଆତଳେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଗ୍ରେଟକଣା କରିବ । ସବା ଉପର ମାଠିଆ ଘୋଡ଼ିଦେବ । ଦ୍ୱିତୀୟ ମାଠିଆରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଖୁବ୍ ସଫା କାଠ କୋଇଲା ରଖିବ । ତା ତଳ ମାଠିଆରେ ସଫା ସରୁବାଲି ରଖିବ ଏବଂ ସବା ତଳ ମାଠିଆ ଖାଲି ରଖିବ । ପହିଲ ମାଠିଆରେ ଜଳ ଢାଳିଦେବ । ଏହି ଜଳ ଟୋପା ଟୋପା ହୋଇ କୋଇଲା ମାଠିଆରେ ପଡ଼ିବ, ସେଠାରୁ ଝରି ବାଲି ମାଠିଆରେ



ମାଠିଆ ନିର୍ମିତ ପରିସ୍ରାବଣ ଯନ୍ତ୍ର

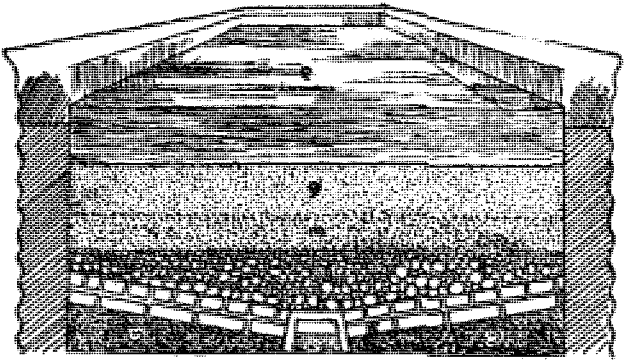
ପଡ଼ିବ, ସେଠାରୁ ପୁଣି ଝରି ତଳ ମାଠିଆରେ ଜମା ହେବ । ଏହି ଛଣା ଜଳକୁ ଥରେ ଫୁଟାଇ ଦେଲେ ତହିଁରେ ଥିବା ବୀଜାଣୁ ମରିଯିବେ ଓ ଜଳ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ହୋଇଯିବ । ମାଠିଆର କୋଇଲା ବାଲିକୁ ପ୍ରତି ୭।୮ ଦିନରେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ବଦଳାଇ ଦେଉଥିବ । ଏହା ନ କଲେ ଛଣା ପାଣି ମଧ୍ୟ ଅଛଣା ପାଣିକୁ ବଳିପଡ଼ିବ ।

ତିନି ଗୋଟି ମାଠିଆରେ ମଧ୍ୟ କାମ ଚଳାଯାଇ ପାରେ । ତିନି ଗୋଟି ମାଠିଆ ହେଲେ କୋଇଲା ଥିବା ମାଠିଆରେ ପାଣି ଦେବାକୁ ହେବ ।

ବଡ଼ ବଡ଼ ସହରମାନଙ୍କରେ ପାଣି ଛାଣିବା ପାଇଁ ପ୍ରକାଣ୍ଡ ପ୍ରକାଣ୍ଡ ପରିସ୍ରାବଣ ଯନ୍ତ୍ରର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଅଛି । ନଈର ଗୋଳିଆ ଜଳକୁ ପ୍ରଥମେ ହ୍ରଦାକାର ଗୋଟାଏ ବଡ଼ ପୋଖରୀରେ ରଖନ୍ତି । କିଛିଦିନ ସ୍ଥିରଭାବରେ ରହିଲାରୁ ଗୋଳିଆ ଅଂଶ ତଳେ ପଡ଼ିଯାଇ ଜଳ ନିର୍ମଳ ହୋଇଯାଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ, ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଏବଂ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପବନ ଦ୍ୱାରା ଅଧିକାଂଶ ବୀଜାଣୁ ମରିଯାନ୍ତି । ଏହି ନିର୍ମଳ ଜଳକୁ ଦମକଳ ସାହାଯ୍ୟରେ ପରିସ୍ରାବଣ ଯନ୍ତ୍ରକୁ ଛାଡ଼ନ୍ତି । ପରିସ୍ରାବଣ ଯନ୍ତ୍ରସବୁ ପୋଖରୀ ପରି ବଡ଼ ବଡ଼ ପକ୍କା ଚୌବଚ୍ଚ, ଇଟା ସିମେଣ୍ଟରେ ତିଆରି । ଏହାର ତଳ ମେଜିଆ ସିମେଣ୍ଟ ଓ ଗୋଡ଼ିରେ ଶକ୍ତ ଭାବରେ ଗଢ଼ା । ମେଜିଆ ଦୁଇଆଡ଼କୁ ଢାଲୁ ହୋଇ ମଝିରେ ଗୋଟାଏ ନଳାରେ ମିଳିଥାଏ । ମେଜିଆ ଉପରେ ଦୁଇ ପରସ୍ତ ଇଟା ତଳ ଉପର ହୋଇ ଗଞ୍ଜା ହୋଇଥାଏ । ଇଟା ଉପରକୁ ରହିଥାଏ ୬।୭ ଇଞ୍ଚ ମୋଟର ଝାମା ଇଟାଖଣ୍ଡ ଓ ସଫା ବାଲିଗିରଡ଼ା; ବାଲିଗିରଡ଼ା ଉପରେ ମୋଟ ବାଲି ଓ ସବା ଉପରକୁ ଥାଏ ଦୁଇ ତିନ ଫୁଟ ସରୁବାଲି । ପୋଖରୀର ଜଳ ଏହି ଯନ୍ତ୍ରକୁ ଛାଡ଼ିଲେ ତାହା ସରୁବାଲି, ମୋଟବାଲି ଆଦିଦ୍ୱାରା ଛଣି



ପରିସ୍ରାବଣ ଯନ୍ତ୍ର

୧ । ପୋଖରୀର ପାଣି
୨ । ସରୁ ବାଲିର ସ୍ତର
୩ । ମୋଟା ବାଲିସ୍ତର
୪ । ବାଲିଗିରଡ଼ା ଓ ଝାମ ଇଟାସ୍ତର
୫ । ଢାଲୁ ହୋଇଥିବା ସିମେଣ୍ଟ ଗୋଡ଼ିରେ ତିଆରି ଶକ୍ତ ମେଜିଆ

Digitized by srujanika@gmail.com

ହୋଇ ନଳା ବାଟେ ବାହାରେ ଏବଂ ସେଠାରୁ ପମ୍ପକଳ ଦ୍ୱାରା ଜଳଭଣ୍ଡାରକୁ ନିଆଯାଏ । ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ଏଣ୍ଡିକବେଳେ ତହିଁରେ କିଛି ବୀଜଶୋଧକ ଔଷଧ ମିଶାଇ ଦିଆଯାଏ । ଏହି ଶୋଧିତ ଜଳ ନଳବାଟେ ସହର ସାରା ଘର ଘର ଯୋଗାଣ ହୁଏ । କଲିକତା ସହରର ଜଳଯୋଗାଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏହିପରି ।

ଛୋଟ ଛୋଟ ସହର ଏବଂ ବଡ଼ ବଡ଼ ଅନୁଷ୍ଠାନମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପରିସ୍ରାବଣ ଯନ୍ତ୍ରର ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୋଇଥାଏ ।

ଖ । ରାସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟ ମିଶ୍ରଣରେ ଜଳଶୋଧନ (Disinfection of water):—

୧ । ଚୂନ—ଏହା ଗୋଟିଏ ଅତି ଭଲ ବୀଜଶୋଧକ; ସୁବିଧାରେ ମିଳେ, ଶସ୍ତା, ପ୍ରୟୋଗ ବିଧି ମଧ୍ୟ ସହଜ ।

ବୀଜଶୋଧନ ପାଇଁ ଚୂନ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ହେଲେ ବ୍ୟବହାରର ଠିକ ଆଗରୁ ପୋଡ଼ା କିମ୍ବା ଗେଙ୍ଗୁଟି ସହିତ ପାଣି ମିଶାଇ ଚୂନ ତିଆରି କରିବ । ଚୂନ ତିଆରି ହୋଇ ସାରିଲେ ତହିଁରେ ପାଣି ମିଶାଇ ପତଳା କରିଦେବ—ତିନିପା ଚୂନରେ ପାଞ୍ଚସେର ପାଣି ଯଥେଷ୍ଟ । ଚୂନରେ କୂଅ, ପୋଖରୀ ଆଦିର ପାଣି ଭଲଭାବରେ ଶୋଧିତ ହୋଇପାରେ । ଚୂନ ପକାଇ ଦେଇ ଦିନେ ଖଣ୍ଡେ ଛାଡ଼ିଦେବ; ତା ପରେ ବ୍ୟବହାର କରିବ ।

୨ । ବ୍ଲିଚିଂ ପାଉଡ଼ର (Bleaching powder)—ଅଧସେର ବ୍ଲିଚିଂ ପାଉଡ଼ର ଦ୍ୱାରା କରାସିନ ଟିଣରେ ୨୦୦୦ ଟିଣ ପାଣି ଶୋଧନ କରାଯାଇପାରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରଥମେ କୂଅରେ କେତେ ଜଳ ଅଛି ମାପିନେବ । ଏହା ମାପିବାକୁ ହେଲେ କେତେ ଫୁଟ ଗଭୀରରେ ପାଣି ଅଛି ଓ କୂଅର ବ୍ୟାସ କେତେ ଜାଣିବାକୁ ହେବ ।

$$\frac{\text{କୂଅର ବ୍ୟାସର ବର୍ଗ} \times \text{କୂଅ ପାଣିର ଗଭୀର} \times ୫}{୪} = \text{ଟିଣପାଣି}$$

ପରିମାଣ ଅନୁସାରେ ବ୍ଲିଚିଂ ପାଉଡ଼ର ଗୋଟିଏ ବାଲ୍‌ଟିରେ ଅଧ ବାଲ୍‌ଟି ପାଣିରେ ଗୋଳି ସେହି ପାଣି ସହିତ ବାଲ୍‌ଟିକୁ କୂଅରେ ବୁଡ଼ାଇ ଦଶ ବାର ଥର ତଳ ଉପର କରି କୂଅ ଭିତରେ ଭଲ କରି ଢାଳି ଦେବ । ଏହି ଔଷଧ ପକାଇବାର ଘଣ୍ଟାକ ପରେ ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଜୀବାଣୁମାନେ ମରିଯାନ୍ତି ।

୩ । ପରମାଙ୍ଗାନେଟ୍ ଅଫ୍ ପଟାସ୍ (Permanganate of potash)—ଗୋଟିଏ ବାଲ୍‌ଟିରେ କିଛି ଔଷଧ ଜଳ ସହିତ ଗୋଳି ବ୍ଲିଚିଂ ପାଉଡ଼ର କୂଅରେ ମିଶାଇଲା ପରି ଉକ୍ତ ଜଳକୁ କୂଅ ଜଳରେ ମିଶାଇବ । ପାଣି ଈଷତ୍ ଲାଲ୍ ହେବାଯାଏ ଔଷଧ ମିଶାଇବ ।

ଆଜି ଅନେକ ପ୍ରକାରର ବିଶୋଧକ ଔଷଧ ମିଳେ । ସେ ସବୁ ବ୍ୟୟସାଧ୍ୟ ଏବଂ ସହଜଲଭ୍ୟ ନୁହେଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ତୃତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ

ଖାଦ୍ୟ

(FOOD)

[ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରୟୋଜନୀୟତା (Necessity of food)—ଖାଦ୍ୟର ଉପାଦାନ (Composition of food)—ପୁଷ୍ଟିସାର (Protiens)—ଶ୍ୱେତସାର(Carbohydrates)—ସ୍ନେହସାର(Fat)—ଧାତୁସାର (Mineral salts)—ଜଳ (Water)-ଜୀବସାର (Vitamins)—ତନ୍ତୁବହୁଳ ଖାଦ୍ୟ (Cellulose diet)— ସୁସମ ଖାଦ୍ୟ (Balanced diet)—ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ (Quantity of food)—ପ୍ରାଣୀଜ ଖାଦ୍ୟ (Animal food)—ଉଦ୍ଭିଜ୍ଜ ଖାଦ୍ୟ *(Vegetable food)*—*ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ରକ୍ଷଣ ପ୍ରଣାଳୀ* (*Preser*vation of food)—ଅତିରିକ୍ତ ଭୋଜନ (Effects of over-eating) —ନିୟମିତ ଭୋଜନ (Regularity in eating)— ଖାଇବା ବିଷୟରେ କେତେକ କଥା (A few words about eating)—ରନ୍ଧନ (Cooking)—ଖାଦ୍ୟ ଦୋଷରୁ କ କ ରୋଗ ହୁଏ)Diseases concerned with food)—ପାନୀୟ (Beverages)—ମସଲା (Condiments)]

ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରୟୋଜନୀୟତା (Necessity of food)—ଆମ୍ଭେମାନେ ସଦାବେଳେ କଛି ନା କଛି କାମ କରୁଅଛୁଁ । ଶୋଇବା ବସିବାବେଳେ ମଧ୍ୟ ଦେହସାର ରକ୍ତ ଚଳିବା, ପେଟ ଭିତରେ ଖାଦ୍ୟ ଜୀର୍ଣ୍ଣହେବା, ଫୁସ ଭିତରକୁ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଯିବା ଆସିବା କରିବା ଆଉ ଅନେକ ପ୍ରକାର କାମ ଆମ ଅଜଣାରେ ହେଉଛି । ଜାଣି କରି ହେଉ ବା ଅଜଣାରେ ହେଉ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାର କାମ କଲେ, ଦେହର କିଛି ହେଲେ କ୍ଷୟ ହୁଏ । ଖାଇବାଦ୍ୱାରା ଦେହର କ୍ଷତିପୂରଣ ହୁଏ ।

ପିଲାଦିନେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଖୁବ୍ ପିଲା ଥିଲେଁ, ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ବଢ଼ିଲେ ଏବଂ ବଢ଼ିକରି ବଡ଼ ମଣିଷ ହେଲେଁ । କେବଳ ଖାଦ୍ୟ ଆମ ଦେହକୁ ଏପରି ବଢ଼ାଇଲା । ଖାଦ୍ୟରୁ ସାର ନେଇ ଦେହ ବଢ଼େ ।

ଦେହରେ ହାତ ଦେଲେ ସମସ୍ତଙ୍କ ଦେହ ଟିକିଏ ଉଷୁମ ଲାଗେ । ମଲା ମଣିଷ ଦେହରେ ଆଉ ଉଷୁମ ନ ଥାଏ । ଆମେ ଯାହା ସବୁ ଖାଉଁ, ତାହାର ସାରାଂଶ ଦେହ ଭିତରକୁ ଯାଇ ଦେହର କ୍ଷତିପୂରଣ କରେ ଏବଂ ଦେହକୁ ବଢ଼ାଏ । ଏତେକ କରି ସାରିବା ପରେ ବାକି ଯାହା ରହେ, ତହିଁରୁ କେତେକ ରେଳ ଇଞ୍ଜିନ କଳରେ କୋଇଲା ପୋଡ଼ିଲା ପରି ଧୀରେ ଧୀରେ ଦଗ୍ଧ ହୋଇ ଦେହକୁ ଉଷ୍ମ ବା ତତଲା, ଆଉ ପରିଶ୍ରମ କରିବା ପାଇଁ ବଳ ଦିଏ । ସୁତରାଂ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ବଳର ମୂଳ ହେଉଛି ଖାଦ୍ୟ ।

ଆଗକାଳରେ ଲୋକେ ଯେତେବେଳେ ଜାହାଜରେ ବହୁତ ଦୂରକୁ ଯାଉଥିଲେ ଆଉ ତାଙ୍କୁ ମାସମାସ ଧରି ମଝି ସମୁଦ୍ରରେ ରହିବାକୁ ପଡ଼ୁଥିଲା, ସେତେବେଳେ ସେମାନେ କେବଳ ଶୁଖୁଆ, ଶୁଖିଲା ମାଂସ, ମଇଦା, ବୁଡ଼ଲ ଆଦି ଜିନିଷ ଖାଇବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେଉଥିଲେ; କାରଣ ମାସ ମାସ ଧରି ରହିଲେ ଏସବୁ ଜିନିଷ ପଚି ସଢ଼ିଯିବାର ଭୟ ନ ଥାଏ । କ୍ରମାଗତ ଅନେକ ଦିନ ଧରି ଏହିସବୁ ଜିନିଷ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର ରକ୍ତ ଶୁଖି ଯାଉଥିଲା, ଦେହ ଶିଠୁଆ ପଡ଼ିଯାଉଥିଲା, କାମ କରିବାକୁ ବଳ ପାଉ ନ ଥିଲା, ଚୋକା ଚୋକା ଜାହାଜିଆଙ୍କର ଦେହ ବଢ଼ୁ ନ ଥିଲା ଏବଂ ଆଉ ଆଉ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅନେକ ପ୍ରକାର ରୋଗ ଧରୁଥିଲା । ଅନେକ ମଧ୍ୟ ମରୁଥିଲେ । ପରେ ଯେତେବେଳେ ଜାହାଜମାନଙ୍କରେ କଞ୍ଚା ପନିପରିବା, ଦୁଧ, ଅଣ୍ଡା ଆଦି ଖାଇବାର ସୁବିଧା କରାଗଲା ସେତେବେଳେ ଏସବୁ ବିକୃତି ଦେଖାଗଲା ନାହିଁ । ଏହି କଥା ଦେଖି ନାନାପ୍ରକାର ଗବେଷଣା ଚାଲିଲା । ଫଳରେ ଦେଖାଗଲା, କଞ୍ଚା ପନିପରିବା, ଫଳ, ଦୁଧ, ଅଙ୍କୁରିଆ ଚୁଡ଼ଳ ଆଦି ଖାଦ୍ୟରେ ଏପରି ଜିନିଷମାନ ଅଛି, ଯାହାକି ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଅନେକ ପ୍ରକାର ରୋଗରୁ ରକ୍ଷାକରେ, ଦେହ ସୁସ୍ଥ ଓ ସବଳ ରଖେ ଏବଂ ଦେହ ବଢ଼ାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ମୋଟ କଥାରେ କହିବାକୁ ଗଲେ, ଖାଦ୍ୟ ନ ପାଇଲେ କାମଦାମ କରିବାକୁ ବଳ ଆସିବ ନାହିଁ, ଦେହରୁ ଉତ୍ତାପ କମି ଯିବାରୁ ବାହାରର ଥଣ୍ଡା ଲାଗି ରୋଗ ଧରିବ, ଦେହ ବଢ଼ିପାରିବ ନାହିଁ, ଦେହ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ରହି ପାରିବ ନାହିଁ, ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ କ୍ଷୟହୋଇ ଶେଷରେ ପ୍ରାଣ ବାହାରିଯିବ ଏବଂ କେତେକ ପ୍ରକାର ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରିବ । ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରୟୋଜନୀୟତା ହେଉଛି:—

୧ । ଶକ୍ତି ଓ ଉତ୍ତାପ ପ୍ରଦାନ,
୨ । ଗଠନ ଓ କ୍ଷତିପୂରଣ,
୩ । ପୁଷ୍ଟି ସାଧନ ଓ ରୋଗ ନିବାରଣ ।

ଖାଦ୍ୟର ଉପାଦାନ (Composition of food):— ଆମ୍ଭେମାନେ ଭାତ, ଡାଲି, ତରକାରୀ, ଫଳମୂଳ, ଲୁଣ, ଘିଅ ଆଦି ଅନେକ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଁ । ଏ ସମସ୍ତଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ଯେ ଏକ, ଏହା ନୁହେଁ କିମ୍ବା ଏକପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟରୁ ଯେ ସମସ୍ତ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରକାର ଫଳ ମିଳେ, ତାହା ମଧ୍ୟ ନୁହେ । ଖାଲି ଭାତ ଖାଇଲେ ପେଟ ପୂରିବ, ଭୋକ ମରିବ ଓ କିଛି ବଳ ହେବ ସତ; କିନ୍ତୁ ଦେହ ବଢ଼ିପାରିବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଦେହର କ୍ଷତିପୂରଣ ହେବ ନାହିଁ । ସେହିପରି ଖାଲି ଡାଲି କିମ୍ବା ମାଂସ ଖାଇଲେ ଦେହ ବଢ଼ିପାରେ, ମାତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଭଲରକମ ବଳ ମିଳିବ ନାହିଁ । ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲାଗେ; କେହି ଦେହକୁ ବଢ଼ାଇଲେ, କେହି ବଳ ଦିଏ—ଏହିପରି । କୌଣସି ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ପଡ଼ିଲେ ଦେହ ସୁସ୍ଥ ରହିପାରେ ନାହିଁ; ତେଣୁ ଆମ ଖାଦ୍ୟରେ ସମସ୍ତପ୍ରକାର ଉପାଦାନ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ରହିବା ଉଚିତ । ଯେତେ ଯାହା ଆମେ ଖାଉଁ, ତାହା ସବୁକୁ ପ୍ରଧାନତଃ ଛଅ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ; ଯଥା:—

୧ । ପୁଷ୍ଟିସାର ବା ଯବକ୍ଷାରଜାନଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ (Protien)

୨ । ଶ୍ୱେତସାର ବା ଅଙ୍ଗାରଜାନଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ (Carbohydrate)

୩ । ସ୍ନେହସାର ବା ତୈଳଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ (Fat)

୪ । ଧାତୁସାର ବା ଲବଣଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ (Mineral salts)

୫ । ଜଳ (Water)

୬ । ଜୀବସାର, ଶକ୍ତିସାର, ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ବା
ଜୀବନୀଶକ୍ତି ପ୍ରଦାୟକ ଖାଦ୍ୟ (Vitamins)

ଏଥିମଧ୍ୟରୁ ପୁଷ୍ଟିସାର ଗଠନ ଓ କ୍ଷତିପୂରଣ କରେ, ଶ୍ୱେତସାର ଏବଂ ସ୍ନେହସାର ଶକ୍ତି ଓ ଉତ୍ତାପ ଦିଏ ଏବଂ ଧାତୁସାର, ଜଳ ଓ ଜୀବସାର ପୁଷ୍ଟିସାଧନ ଓ ରୋଗ ନିବାରଣ କରେ । କେଉଁ ଜିନିଷରୁ କେଉଁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ମିଳେ ଏବଂ ସେପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟର ଗୁଣ କଣ ତାହା ବର୍ତ୍ତମାନ ଦେଖାଯାଉ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନର କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ କେଉଁ କେଉଁ ଜିନିଷରୁ ତାହା ମିଳେ (Utility of different compositions of food and their sources)—.

ପୁଷ୍ଟିସାର ବା ଛେନାଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ (Protiens)—ଏହି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରେ ଯବକ୍ଷାରଜାନ (Nitrogen) ଅଧିକ ଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଯବକ୍ଷାରଜାନପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ (Nitrogenous food) ମଧ୍ୟ କହନ୍ତି । ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶି ଗଠନ ହୁଏ ଏବଂ ଶରୀରର କ୍ଷତିପୂରଣ ହୁଏ । ଏହାର କେତେକ ଅଂଶ ଦେହ ଭିତରେ ଶ୍ୱେତସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରେ ପରିଣତ ହୋଇ ଦେହକୁ ମଧ୍ୟ ବଳ ଦେଇଥାଏ; ମାତ୍ର ତାହା ଅତି ଅଳ୍ପ ।

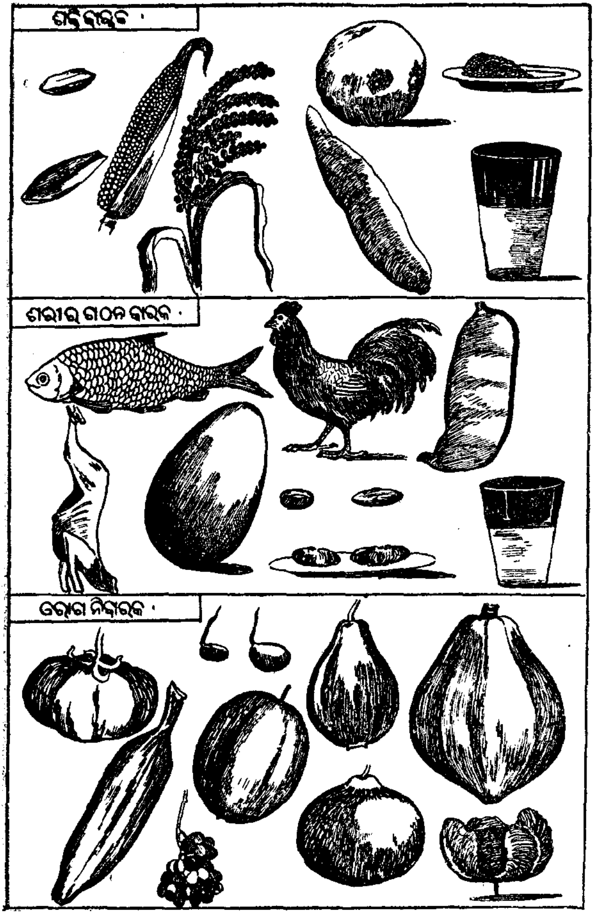
ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଧାନତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାର—ପ୍ରାଣୀଜ ଓ ଉଦ୍ଭିଜ୍ଜ ।

ପ୍ରାଣୀଜ ପୁଷ୍ଟିସାର (Animal protien)—ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, ଦୁଧ, ଦହି, ଛେନା ଆଦିରୁ ଆମ୍ଭେମାନେ ପ୍ରାଣୀଜ ପୁଷ୍ଟିସାର ପାଉଁ । ଶରୀର ଏହାକୁ ଅତି ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ କରେ ବୋଲି ଏହାର ଉପାଦେୟତା ଉଦ୍ଭିଜ୍ଜ ପୁଷ୍ଟିସାର ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ।

ଉଦ୍ଭିଜ୍ଜ ପୁଷ୍ଟିସାର (Vegetable protien) —ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଡାଲି (ମୁଗ, ହରଡ଼, ବିରି, ମସୁର,ବୁଟ ଆଦି), ଶିମ୍ବ, ବରଗୁଡ଼-ମଞ୍ଜି, କାଦାମ, ପେସ୍ତା, ଚଲପେଷା ଗହମ ଅଟା, ଅକାଣ୍ଡିଆ ଚାଉଳ ଆଦିରେ ଏହା ଥାଏ । ପ୍ରାଣୀଜ ପୁଷ୍ଟିସାର ତୁଳନାରେ ଏ ପୁଷ୍ଟିସାରର ଉପାଦେୟତା ଅଳ୍ପ ।

ଶ୍ୱେତସାର (Carbohydrate)—ଏହି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ଅଙ୍ଗାର(Carbon), ଜଳଜାନ (Hydrogen) ଓ ଅମ୍ଳଜାନ (Oxygen)

Digitized by srujanika@gmail.com



ବିଭିନ୍ନ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଦେହ ଭିତରକୁ ଗଲେ ତହିଁର ଅଙ୍ଗାର ନିଃଶ୍ୱାସବାଟେ ପାଉଥିବା ଅମ୍ଳଜାନ ସଙ୍ଗେ ମିଶି ଦଗ୍ଧ ହୁଏ, ଫଳରେ ଉତ୍ତାପ ଜନ୍ମେ ଓ ବଳ ହୁଏ । ତେଣୁ ଏହି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରୁ ଆମ୍ଭେମାନେ ବଳ ଓ ଉତ୍ତାପ ପାଉଁ । ଏହା ଅଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଶକ୍ତି ଊଣା ପଡ଼ିଯାଏ ।

ଚାଉଳ, ଅଟା, ଆଳୁ, କନ୍ଦମୂଳ, ମାଣ୍ଡିଆ, କଦଳୀ, ଚିନି, ଗୁଡ଼ ଆଦିରୁ ଏହି ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଆମ୍ଭେମାନେ ପାଉଁ । ଦୁଧ ଓ ଯକୃତରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଥାଏ ।

ଏହି ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ବଳି ପଡ଼ିଲେ ତାହା ଦେହଭିତରେ ଚର୍ବିରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ବଡ଼ ବୟସ ଲୋକ ମୋଟା ହୋଇଯାଏ ।

ସ୍ନେହସାର (Fat):—ସ୍ନେହସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥରେ ମଧ୍ୟ ଅଙ୍ଗାର ଅଛି; ତେଣୁ ଏହା ଶକ୍ତି ଓ ଉତ୍ତାପଦାୟକ ଖାଦ୍ୟ । ଲହୁଣୀ, ଘିଅ, ଦୁଧ, ପଶୁପକ୍ଷୀଙ୍କ ଚର୍ବି, ଅଣ୍ଡା ଆଦିରୁ ଆମ୍ଭେମାନେ ପ୍ରାଣୀଜ ସ୍ନେହସାର ଓ ତେଲ, ଚିନାବାଦାମ, ନଡ଼ିଆ ଆଦିରୁ ଉଦ୍ଭିଜ୍ଜ ସ୍ନେହସାର ପାଉଁ ।

ଏହି ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ଅଧିକ ହୋଇଗଲେ ଦେହରେ ବଢ଼ି ବସେ ।

ଧାତୁସାର ବା ଲବଣ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ (Mineral salts):—ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଶରୀର ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି ଦେଖିଲେ ଶରୀର ଓଜନର

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରାୟ ୨୨ଂ ଅଂଶ ଲବଣ ଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଏହି ଲବଣମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଚୂନ (Calcium), ଲୌହ (Iron), ତମ୍ବା (Copper), ସୋଡ଼ା (Sodium), ପଟାସ୍ (Potassium), ମାଙ୍ଗାନିଜ୍ (Manganese); ମାଗ୍ନେସିୟମ୍ (Magnesium), ଫସ୍ଫରସ (Phosphorus), ଗନ୍ଧକ (Sulphur), ଆଇଓଡ଼ିନ୍ (Iodine), କ୍ଲୋରିନ୍ (Chlorine) ଆଦି ଦ୍ରବ୍ୟ ଘଟିତ ଲବଣ ପ୍ରଧାନ । ଏଥିମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜିନିଷ ଦେହର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲାଗେ; ଯଥା:—ଲୌହ (Iron), ତମ୍ବା (Copper), ମାଙ୍ଗାନିଜ୍ (Manganese) ଆଦି ରକ୍ତ ତିଆରି କରେ; ଚୂନ (Calcium) ହାଡ଼ ଗଠନ କରେ; ଫସ୍ଫରସ (Phosphorus) ଓ ଗନ୍ଧକ (Sulphur) ହାଡ଼, ମସ୍ତିଷ୍କ, ନାଡ଼ୀ (Nerve tissue) ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ତନ୍ତୁ ଗଠନରେ ଲାଗେ; ସୋଡ଼ା (Sodium) ଶରୀରରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ତନ୍ତୁ ଗଠନରେ ଦରକାରହୁଏ ଇତ୍ୟାଦି । ଏହାଛଡ଼ା ଏହିସବୁ ଲବଣରୁ ଶରୀର ଭିତରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପାଚକ ରସ ତିଆରି ହୁଏ ଏବଂ ଏମାନେ ନାନାବିଧ ପୁଷ୍ଟି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସହାୟକ ହୁଅନ୍ତି ।

ଉଭୟ ପ୍ରାଣିଜ ଏବଂ ଉଦ୍ଭିଜ୍ଜ ଖାଦ୍ୟରୁ ଧାତୁସାର ବା ଲବଣ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ, ପୋଇଶାଗ, ବନ୍ଧାକୋବି, ଲାଉ, ଗାଜର, ଅଣ୍ଡା, ମାଛ, ହାଡ଼ମଜ୍ଜା, ଦୁଧ ଏବଂ ଜଳରେ ଚୂନ ଜାତୀୟ ଧାତୁସାର ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶାଗ, ବାଇଗଣ, ଛୁଇଁ ଆଦି ଫଳପରିବା ଏବଂ ମାଛ, ମାଂସ, କଲିଜା ଆଦି ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଲୌହଘଟିତ ଲବଣ ଯୋଗାଇଥାନ୍ତି । ଦୁଧ ଦହିରେ ଏ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଥାଏ ନାହିଁ । ପନିପରିବା, ଦୁଧ, ଛେଳିମୁଣ୍ଡ, କଲିଜା ଆଦିରୁ ତମ୍ବା ଘଟିତ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଲବଣ ଓ ଦୁଧ, ଦହି, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, କଲିଜା, ପରିବାପତ୍ର ଆଦିରୁ ସ୍ୱଭାବିକ ଘଟିତ ଲବଣ ଆମ୍ଭେମାନେ ପାଇଥାଉଁ ।

ମୋଟ ଉପରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ଶାକସବଜୀ, ଫଳ, ପନିପରିବା, ଦୁଧଦହି, ମାଛମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, କଲିଜା ଆଦିରୁ ଆମ୍ଭେମାନେ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ଧାତୁସାର ଖାଦ୍ୟ ପାଇଥାଉଁ ।

ଜଳ (Water):—ଜଳ ବିଷୟ ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଛି ।

ଜୀବସାର (Vitamins):— ଉପରେ ଯେଉଁ ସବୁ ଖାଦ୍ୟକଥା କୁହାଗଲା, ତାହାସବୁ ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ଯଦି କେବଳ ଜୀବସାରର ଅଭାବ ପଡ଼ିଯାଏ, ତେବେ ଦେହର ପୁଷ୍ଟି ସାଧିତ ହୁଏ ନାହିଁ, ନାନା ପ୍ରକାର ପୁଷ୍ଟିବିପାକ (Malnutrition) ଓ ଖାଦ୍ୟାଭାବଜନିତ ରୋଗ ଘଟେ ଏବଂ ଦେହରୁ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ପୁଷ୍ଟି ପାଇଁ ଦେହଭିତରେ ନାନାପ୍ରକାର ଜଟିଳ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସାଧିତ ହୁଏ । ସେହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଜୀବସାର ପ୍ରଧାନ ସହାୟକ, ତେଣୁ ଏହି ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ନ ହେଲେ ଜୀବନଧାରଣ ଅସମ୍ଭବ । ଅନେକ ପ୍ରକାର ଜୀବସାର ଅଛି । ତଳେ ପ୍ରଧାନ ପ୍ରଧାନ କେତୋଟିର ନାମ, ତାହାର ଗୁଣ ଏବଂ ତାହା କେଉଁଠାରୁ ମିଳେ, ତାହାର ଗୋଟିଏ ତାଲିକା ଦିଆଗଲା ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ନାମ	କେଉଁଠାରେ ମିଳେ	ଗୁଣ	ଦେହରେ କଅଣ କରେ	ଅଭାବରେ କ'ଅଣ ହୁଏ
ଖାଦ୍ୟସାର (କ) Vitamin A (A_1 & A_2)	କଡ଼ଲିଭର ଅଏଲ, ମଗର କଲିଜା ତେଲ, ଦୁଧ, ଲହୁଣୀ, ଘିଅ, ଅଣ୍ଡା, ମାଛ, ଗାଜର, ଶାଗ,	ତେଲ ଜାତୀୟ ଜିନିଷରେ ମିଶି ଯାଏ, ଉତ୍ତାପରେ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ, ପବନ ବାଜିଲେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।	ରୋଗ ସଂକ୍ରମରୁ ରକ୍ଷା କରେ; ଚର୍ମ, ସ୍ନାୟୁ, ଚକ୍ଷୁ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଆଦିରେ ସହଜରେ ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ, ହାଡ଼ ଦୃଢ଼କରେ, ଦେହ ବଢ଼ାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।	ଅନ୍ଧାରକଣା, ଚକ୍ଷୁ ରୋଗ, ସ୍ନାୟୁଗତ ରୋଗ, ଚର୍ମରୋଗ, ମୂତ୍ରାଶୟ ରୋଗ, ପଥୁରି ରୋଗ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରୋଗ ଆଦି ହୁଏ । ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ ।
ଖାଦ୍ୟସାର (ଖ) Vitamin B	ଏହି ଖାଦ୍ୟସାରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ୧୦ ଗୋଟି ଖାଦ୍ୟସାର ଅଛି । ତହିଁ ମଧ୍ୟରୁ ଖାଦ୍ୟସାର (ଖ୧) ଓ (ଖ୨) ପ୍ରଧାନ ।			
ଖାଦ୍ୟସାର(ଖ୧)	ଗହମ, ମାଣ୍ଡିଆ, ଅକାଣ୍ଡିଆ ଚାଉଳ, ଘରପେଷା ଅଟା, ମୁଗ ଆଦି ଡାଲି, ଶାଗ, ଖଜୁରି, ଛାଡ଼, ଚୋବଣି ଓ ଅଣ୍ଡାରେ କିଛି ଥାଏ ମାଛ ମାଂସରେ ପ୍ରାୟ ଥାଏ ନାହିଁ ।	ଜଳରେ ମିଳିଯାଏ, ତେଲରେ ମିଶେ ନାହିଁ, ଉତ୍ତାପରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।	କୋଷ ଗଠନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ସ୍ନାୟୁ, କଲିଜା, ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ସୁସ୍ଥରଖେ ।	ବେରିବେରି ଓ ସ୍ନାୟୁଗତ ରୋଗ ହୁଏ । ଭୋକ ଉଣା ପଡ଼ିଯାଏ ।
ଖାଦ୍ୟସାର(ଖ୨)	ମାଛ, ମାଂସ, କଲିଜା, ଗହମ, ମାଣ୍ଡିଆ, ଅକାଣ୍ଡିଆ ଚାଉଳ, ଡିମ୍ବ, ଛାଡ଼, ଚୋବଣୀ	ଜଳରେ ମିଳିଯାଏ, ତେଲରେ ମିଳେ ନାହିଁ । ଉତ୍ତାପରେ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ ।	ଦେହ ଗଠନ ପାଇଁ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ।	ରକ୍ତ କମିଯାଏ, ଦେହ ବଢ଼େ ନାହିଁ, ସ୍ନାୟୁ ଓ ଚର୍ମଗତ ରୋଗ ହୁଏ, କଣ୍ଠିଅଣ୍ଡିଆ ରୋଗ ହୁଏ, ପେଲଗ୍ରା ନାମକ ଏକ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟାଭାବ ଜନିତ ରୋଗ ହୁଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ନାମ	କେଉଁଠାରେ ମିଳେ	ଗୁଣ	ଦେହରେ କଅଣ କରେ	ଅଭାବରେ କଅଣ ହୁଏ
ଜୀବସାର (ଗ) Vitamin C	କାଗଜୀଲେମ୍ବୁ, କମଳା, କାନ୍ଥିଆ, ଟମାଟୋ, ବାତାପି, ମୋଜାମ୍ବିକ, ସବୁଜ ବାଇଗଣ, ଶାଗ, ଫୁଲକୋବି ।	ଜଳରେ ମିଶେ, ତେଲରେ ମିଶେ ନାହିଁ । କ୍ଷାରରସ ଓ ଉତ୍ତାପରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।	ଦେହବଢ଼ାଏ, ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ, ରୋଗ ଧ୍ୱଂସାତ୍ମକ କମାଏ, ଦାନ୍ତ ଓ ହାଡ଼ ଶକ୍ତ କରେ, ରକ୍ତ ବଢ଼ାଏ ।	ରକ୍ତହୀନତା ଓ ଚର୍ମରୋଗ ହୁଏ, ଦେହ ବଢ଼େନାହିଁ, ଦାନ୍ତ-ମୂଳରୁ ରକ୍ତ ବାହାରେ, ଦାନ୍ତ ଓ ହାଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ,ରୋଗ ଧରିବା ସହଜ ହୁଏ, ଘା ଶୀଘ୍ର ଶୁଖେନାହିଁ ।
ଜୀବସାର (ଘ) Vitamin D	କଡ଼ଲିଭର ଅଏଲ, ମଗର ମାଛ କଲିଜା ତେଲ, ଲହୁଣୀ, ଘିଅ, ଦୁଧ, ଅଣ୍ଡା,	ଜଳରେ ମିଶେ ନାହିଁ । ତେଲରେ ମିଶେ । ଉତ୍ତାପରେ ନଷ୍ଟହୁଏ ନାହିଁ ।	ହାଡ଼ ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ନିତାନ୍ତ ଦରକାର । ରିକେଟ୍ ରୋଗ ହବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ ।	ହାଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ ଓ ବଢ଼େନାହିଁ । ରିକେଟ୍ ରୋଗ ହୁଏ ।
ଜୀବସାର (ଚ) Vitamin E	ଗହମ, ତେଲ, ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ, ଲେଟିସ୍ (Lettuce), ଅଣ୍ଡା, ବିଶେଷତଃ- ଗହମ ଅଙ୍କୁରରୁ ବାହାରିବା ତେଲ (Wheat germ oil) ରେ ବେଶୀ ଥାଏ	ଜଳରେ ମିଶେ ନାହିଁ । ତେଲରେ ମିଶେ । ଉତ୍ତାପରେ ନଷ୍ଟହୁଏ ନାହିଁ ।	ସନ୍ତାନୋତ୍ପାଦିକା ଶକ୍ତି ରକ୍ଷାକରେ ।	ସନ୍ତାନୋତ୍ପାଦିକା ଶକ୍ତି କମିଯାଏ ।
ଜୀବସାର (ଡ଼) Vitamin K	ବନ୍ଧାକୋବି, ପାଳଙ୍ଗଶାଗ, ଶାକସବଜି,	୧ଜ୍ଞ		ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ କରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶରୀରର କେଉଁ ତନ୍ତୁ ଉପରେ କେଉଁ ଜୀବସାରର କାର୍ଯ୍ୟ କଅଣ, ତାର ଗୋଟିଏ ତାଲିକା ତଳେ ଦିଆଗଲା ।

ସ୍ନାୟୁବିକ (ନାଡ଼ି) ତନ୍ତୁ:—ଜୀବସାର (କ ୧), ଜୀବସାର (ଖ ୧) ଓ ଜୀବସାର (ଖ ୨), ଜୀବସାର (ଘ) ।

ମହାସ୍ରୋତ (Alimentary system):—ଜୀବସାର (କ), ଜୀବସାର (ଖ), ଜୀବସାର (ଗ) ।

ଶ୍ୱାସଯନ୍ତ୍ର:—ଜୀବସାର (କ) ।

ରକ୍ତ ଏବଂ ହୃଦଯନ୍ତ୍ର, ଧମନୀ, ଶିରା ଓ ଜାଲକ:—ଜୀବସାର (କ), ଜୀବସାର (ଖ), ଜୀବସାର (ଗ), ଜୀବସାର (ଘ) ଓ ଜୀବସାର (ଙ) ।

ହାଡ଼ଗଠନ:—ଜୀବସାର (କ), ଜୀବସାର (ଗ), ଜୀବସାର (ଘ) ।

ଚର୍ମ ଓ ବାଳ:— ଜୀବସାର (କ), ଜୀବସାର (ଖ), ଜୀବସାର (ଗ) ।

ସନ୍ତାନୋତ୍ପାଦନ:—ଜୀବସାର (କ), ଜୀବସାର (ଚ) ।

ଶରୀର ବର୍ଦ୍ଧନ:— ଜୀବସାର (କ), ଜୀବସାର (ଖ), ଜୀବସାର (ଗ), ଜୀବସାର (ଘ) ।

ଜୀର୍ଣ୍ଣ:— ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜୀବସାର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଓ ପରୋକ୍ଷ ଭାବରେ ପାଚକରସ ତିଆରି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି ।

ତନ୍ତୁବହୁଳ ଖାଦ୍ୟ (Cellulose diet):—ଯେଉଁସବୁ ଖାଦ୍ୟ କଥା କୁହାଗଲା; ତା ଛଡ଼ା ଆମର ଆଉ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର । ତାହା ହେଉଛି ତନ୍ତୁବହୁଳ ଖାଦ୍ୟ । ଏହି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବ ପଡ଼ିଲେ ଭଲଭାବରେ ଅନ୍ତ ଚାଳିତ ହୁଏ ନାହିଁ; ତେଣୁ ହଜମରେ ବାଧାପଡ଼େ ଓ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ

Digitized by srujanika@gmail.com

ହୁଏ । ଜହ୍ନି, ଭେଣ୍ଡି, କାକୁଡ଼ି, ଶାଗ ଆଦି ପନିପରିବା ଏବଂ ଗୋଲକୁଡ଼ ଥିବା ଅଁଠାରୁ ଏହା ମିଳେ । ଏ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହୁଏ ନାହିଁ; ତେଣୁ ଶରୀରର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ପୁଷ୍ଟିସାଧନରେ ଏହା କିଛି କାମ କରେ ନାହିଁ ।

ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ (Balanced Diet):—ଆମ୍ଭେମାନେ ଭାତ, ଡାଲି, ପନିପରିବାର ତରକାରୀ, ମାଛ, ମାଂସ, ଦୁଧ, ଘିଅ ଆଦି ନାନାପ୍ରକାର ଜିନିଷ ଖାଉଁ । ଭାତରେ ଥିବା ଶ୍ୱେତସାର ବଳ ଦିଏ, ଡାଲିର ପୁଷ୍ଟିସାର ଦେହର କ୍ଷତିପୂରଣ କରି ଦେହକୁ ବଢ଼ାଏ । ଏହିପରି ଆମେ ଯଦି ଖାଲି ଭାତ ଖାଉଁ ଆଉ ଡାଲି ଆଦି କିଛି ନ ଖାଉଁ, ତେବେ ବଳ ମିଳିପାରେ, କିନ୍ତୁ ଦେହର କ୍ଷତିପୂରଣ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ମିଳିବ ନାହିଁ । ଏ ହେତୁରୁ ଶରୀର ରକ୍ଷା ପାଇଁ ଆମକୁ ସବୁପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ହେବ । ସବୁପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଶକ୍ତି ମିଳିବ, ଉତ୍ତାପ ରକ୍ଷା ହେବ, କ୍ଷତିପୂରଣ ହେବ, ଦେହ ବଢ଼ିବ, ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ପୁଷ୍ଟି ସାଧିତ ହେବ, ପାଚକ ରସ ତିଆରି ହୋଇ ଖାଦ୍ୟ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେବ, ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଜନ୍ମିବ ଇତ୍ୟାଦି ।

ଶ୍ୱେତସାରରେ ଥିବା ଅଙ୍ଗାର ଦଗ୍ଧ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତାପ ହୁଏ ଓ ଶକ୍ତି ମିଳେ । ଉତ୍ତାପ ରକ୍ଷା ଓ ଶକ୍ତି ପାଇଁ ଯେତିକି ଶ୍ୱେତସାର ବା ସ୍ନେହସାର ଦରକାର, ସେତିକି ମଧ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ । ତହିଁରୁ କମ୍ ହେଲେ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର ଉତ୍ତାପ ଓ ଶକ୍ତି ମିଳିବା ଅସମ୍ଭବ । ସେହିପରି ଦେହର ପ୍ରୟୋଜନାନୁସାରେ ସବୁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ଠିକ୍ ରହିବା ଉଚିତ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶ୍ୱେତସାରରେ ଅଙ୍ଗାର ଅଛି, ପଥର କୋଇଲାରେ ମଧ୍ୟ ଅଙ୍ଗାର ଅଛି; କିନ୍ତୁ ପଥର କୋଇଲା ଦେହବାଇ ଖାଇବଲେ ପେଟ ଖରାପ ହୋଇ ଅସାଧ୍ୟ ରୋଗ ସିନା ହେବ, ମାତ୍ର ଦେହ ଟିକିଏ ହେଲେ ବଳ ପାଇବ ନାହିଁ । କାରଣ, ପଥର କୋଇଲା ହଜମ ହେବ ନାହିଁ କି ଦେହ ଭିତରକୁ ଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଏପରି ହେବା ଉଚିତ, ଯାହାକି ହଜମ ହୋଇ ସହଜରେ ଦେହ ଭିତରକୁ ଯାଇପାରିବ ଏବଂ ଦେହରେ ତାର କାର୍ଯ୍ୟ କରି ପାରିବ; ଅର୍ଥାତ୍ ଦେହ ଖାଦ୍ୟକୁ ଆତ୍ମୀକରଣ (Assimilate) କରିପାରିବ ।

ଉପରେ ଯାହା କୁହାଗଲା, ତହିଁରୁ ଦେଖାଯାଉଛି ଯେ ଶରୀରରକ୍ଷା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଏପରି ହେବା ଉଚିତ, ଯହିଁରେ ସବୁ ଜାତିୟ ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବ । ଏହିପରି ସର୍ବଉପାଦାନସମନ୍ୱିତ, ସମସମ୍ପନ୍ନ, ଆତ୍ମୀକରଣ ଉପଯୋଗୀ ଖାଦ୍ୟକୁ ସୁସମ ଖାଦ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଖାଦ୍ୟ ସୁସମ ନ ହେଲେ ପୁଷ୍ଟିବିପାକ ଓ ତଜ୍ଜନିତ ରୋଗ ହୁଏ, ଏପରିକି ପ୍ରାଣ ଧାରଣ ମଧ୍ୟ ଅସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ ।

ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ (Quantity of food)—ଏହା ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଜଟିଳ ବିଷୟ । ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ବିଭିନ୍ନ ଅବସ୍ଥା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଜନ୍ମଠାରୁ ପ୍ରାୟ ୨୫ ବର୍ଷଯାଏଁ ଶରୀର ବଢ଼େ; ତେଣିକି ବଢ଼େନାହିଁ । ତେଣୁ ଶରୀର ଗଠନପାଇଁ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଲୋଡ଼ା, ତାହା ୨୫ବର୍ଷ ଯାଏଁ ଯେତେ ପରିମାଣରେ ଲୋଡ଼ା ହେବ, ତେଣିକି ସେତେ ଲୋଡ଼ା ହେବନାହିଁ । ବଡ଼ହେଲେ ବେଶି କାମ କରିବାକୁ ପଡ଼େ; ତେଣୁ କ୍ଷୟ ହୁଏ ବେଶି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏ ହେତୁରୁ ସେ ସମୟରେ କ୍ଷତିପୂରଣ ପାଇଁ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଲୋଡ଼ା, ତାହା ବେଶି ଦରକାର । ପୁଣି ଜଣେ ପଥର କାଟେ ଆଉ ଜଣେ ବସି ଲେଖାଲେଖି କରେ । ପଥର କାଟିବା ଲୋକ ପାଇଁ ବେଶି ଶାରୀରିକ ବଳ ଦରକାର; ତେଣୁ ତା ପାଇଁ ଯେତେ ଶ୍ୱେତସାର ଲୋଡ଼ା, ଲେଖାଲେଖି କରୁଥିବା ଲୋକ ପାଇଁ ସେତେ ଲୋଡ଼ା ନାହିଁ । ସେହିପରି ଶୀତପ୍ରଧାନ ଦେଶର ଲୋକ ପାଇଁ ବେଶି ଉତ୍ତାପ ଲୋଡ଼ା; ତେଣୁ ତା ପକ୍ଷରେ ଯେତେ ଉତ୍ତାପ-ଉତ୍ପାଦକ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର, ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରଧାନ ଦେଶ ଲୋକ ପାଇଁ ସେତେ ଦରକାର ନାହିଁ । ଏହାଛଡ଼ା ଲୋକର ଆକାର ପ୍ରକାର ଅଛି । ଜଣେ ଦୀର୍ଘକାୟ ଲୋକ ପାଇଁ ଯେତେ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର କ୍ଷୀଣକାୟ ଲୋକ ତାଠାରୁ ଅଳ୍ପ ଖାଦ୍ୟ ଲୋଡ଼ିବ । ମୋଟ ଉପରେ ଲୋକର ବୟସ, ବ୍ୟବସାୟ, ବାସସ୍ଥାନ, ଆକାର, ଅଭ୍ୟାସ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଆଦି ଉପରେ ତାହାର ଖାଦ୍ୟ ପରିମାଣ ନିର୍ଭର କରେ । ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟ ପରିମାଣ ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ହେଲେ ଏହିସବୁ କଥା ବିଚାର କରିବାକୁ ହେବ ।

ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ଅଙ୍ଗାର ଲୋହିତ-ରକ୍ତ-କଣିକାରେ ଥିବା ଅମ୍ଳଜାନ ସଙ୍ଗେ ମିଶିବାରୁ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଦହନ କ୍ରିୟା ସାଧିତ ହୁଏ । ଏହି ଦହନ ଫଳରେ ଉତ୍ତାପ ଏବଂ ଶକ୍ତି ଜନ୍ମେ । ଉତ୍ତାପ ଓ ଶକ୍ତିର ପରିମାଣ ଜାଣି ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ମୋଟାମୋଟି ସ୍ଥିର କରାଯାଇପାରେ । ଉତ୍ତାପ ଓ ଶକ୍ତି କିପରି ମପାଯାଏ, ତାହା ଏବେ ଦେଖାଯାଉ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାପରେ ଗୋଟିଏ "ଏକକ" (Unit) ଅଛି । ସଂଖ୍ୟାର ଏକକ ହେଲା "୧"; ସୁନା ରୁପାର ଏକକ ହେଲା

Digitized by srujanika@gmail.com

"ଭାର", ଲମ୍ବର ଏକକ ହେଲା "ଫୁଟ"—ଏହିପରି । ଉତ୍ତାପର ଏକକ ହେଲା "ଏକ ଡିଗ୍ରି" । ଏହି ଏକ ଡିଗ୍ରି ଉଷ୍ଣତା, ପୁଣି କଅଣ ? ଜଳର ଘନ ଅବସ୍ଥା ହେଲା ବରଫ । ବରଫ ତରଳିଲା ମାତ୍ରେ ଯେଉଁ ଜଳ ବାହାରେ, ସେହି ଜଳର ଉଷ୍ଣତାକୁ ଶୂନ୍ୟ ବା ମୂଳ ଧରାଯାଏ । ସେହି ଜଳକୁ ନିଆଁ ଉପରେ ବସାଇଲେ କ୍ରମେ ତାହାର ଉଷ୍ଣତା ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗେ ଏବଂ ଜଳ ଫୁଟି ବାଷ୍ପ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଷ୍ଣତା ବଢ଼ୁଥାଏ । ଥରେ ବାଷ୍ପ ବାହାରି ଫୁଟିବାକୁ ଲାଗିଲେ ଆଉ ଯେତେ ଅଧିକ ସମୟ ଫୁଟାଇଲେ ସୁଦ୍ଧା ତାହାର ଉଷ୍ଣତା ଆଉ ବଢ଼େନାହିଁ । ଏହି ଉଷ୍ଣତାକୁ ପଣ୍ଡିତମାନେ ଧରି ନେଇଛନ୍ତି ୧୦୦° ଡିଗ୍ରି ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ଉତ୍ତାପ ବୋଲି । ଏହା ତାପମାନ ଯନ୍ତ୍ର (Thermometer) ସାହାଯ୍ୟରେ ମପାଯାଏ । ବରଫ ତରଳି ଜଳ ହେବା ଅବସ୍ଥାର ଉଷ୍ଣତା ହେଲା ୦° (ଶୂନ୍ୟ) ଡିଗ୍ରି ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ଓ ଜଳ ଫୁଟି ବାଷ୍ପ ହେବା ଅବସ୍ଥାର ଉଷ୍ଣତା ହେଲା ୧୦୦° ଡିଗ୍ରି ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ । ଏହି ଉତ୍ତାପକୁ ଭାଗ ଭାଗ କରି ଶହେ ଭାଗ କଲେ ଏକ ଡିଗ୍ରି ହୁଏ । ଏ ହେଲା ଉତ୍ତାପର ମାପ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଶକ୍ତିକୁ କିପରି ମାପନ୍ତି, ତାହା ଦେଖାଯାଉ । ଉତ୍ତାପର ପରିମାଣରେ ଶକ୍ତି ମପାଯାଏ । ଏକ ଗ୍ରାମ୍ ଓଜନ ଜଳର ଉଷ୍ଣତାକୁ ଏକ ଡିଗ୍ରି ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ବଢ଼ାଇବାକୁ ଯେତିକି ଉତ୍ତାପ-ଶକ୍ତି ଦରକାର ହୁଏ, ତାହା ହେଲା ଏକ "କ୍ଷୁଦ୍ର କାଲରି" (Calorie) । ୧୦୦୦ କ୍ଷୁଦ୍ର କାଲରିରେ ଏକ "ବୃହତ୍ କାଲରି" ହୁଏ । ଏହି ବୃହତ୍ କାଲରି ମାପରେ ଖାଦ୍ୟର ଶକ୍ତି ମପାଯାଏ ।

ପଣ୍ଡିତମାନେ ନାନାପ୍ରକାର ଜଟିଳ ଗବେଷଣା କରି ବିଭିନ୍ନ ଅବସ୍ଥାରେ ଜଣପିଚ୍ଛା ଲୋକଙ୍କୁ କେତେ ଶକ୍ତି ଦରକାର

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦରକାର, ତାହା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ସମ୍ପର୍କରେ ଜାତିସଂଘ ଯାହା ଅଭିମତ ଦେଇଛନ୍ତି, ତହିଁରୁ କେତେକ ତଳ ତାଲିକାରେ ଦିଆଗଲା ।

୧ । ଭାରତବର୍ଷର ସୁସ୍ଥ ଲୋକ ପାଇଁ ୨୭୦୦ କାଲୋରି ।

୨ । କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବା ଶ୍ରମିକପାଇଁ ୨୯୦୦ କାଲୋରି ।

ଉପରୋକ୍ତ ପରିମାଣର ଶକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ଜଣପିଛି ଦିନକୁ କେଉଁ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ କେତେ ଲୋଡ଼ା ହେବ, ତାହା ତଳ ତାଲିକାରୁ ଜଣାଯାଏ ।

୧ । ସୁସ୍ଥ ଲୋକ ପାଇଁ—	ପୁଷ୍ଟିସାର	୫୪	ତୋଳା
	ଶ୍ୱେତ ସାର	୫୪	ତୋଳା
	ସ୍ନେହସାର	୨୩	ତୋଳା
୨ । କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବା ଲୋକପାଇଁ:—	ପୁଷ୍ଟି ସାର	୬୫	ତୋଳା
	ଶ୍ୱେତସାର	୬୫	ତୋଳା
	ସ୍ନେହସାର	୨୯	ତୋଳା

ଚାଉଳ, ଡାଲି, ମାଛ, ମାଂସ, ପରିବା, ଶାଗ ଆଦି ଯେଉଁସବୁ ଜିନିଷରୁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ, ତହିଁର ସମସ୍ତ ଅଂଶ ଖିଆ ଯାଏ ନାହିଁ । ପରିବାରୁ ଚୋପା, ମଞ୍ଜି ଆଦି ବାଦଯାଏ, ମାଛରୁ କଣ୍ଟା ବାଦଯାଏ, ଚାଉଳରୁ ପେଜ, ଡାଲିରୁ ଚୋପା, ଏହିପରି । ପୁଣି ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଁ, ତହିଁରୁ ଅନେକ ଖଦଡ଼ା ଅଂଶ ମଳରୂପେ ବାହାରିଯାଏ, କେବଳ ସାରତକ ଦେହ ଭିତରକୁ ଯାଇ କାମରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଲାଗେ । ଖାଦ୍ୟ ପରିମାଣ ସ୍ଥିର କଲାବେଳେ ଏ କଥା ମଧ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ହେବ । ଏ ହେତୁରୁ ଯେଉଁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ହିସାବ ଅନୁସାରେ ଯେତେ ଲୋଡ଼ା, ତହିଁରୁ କିଛି ବେଶି ଧରିବା ଦରକାର ।

ଉପରୋକ୍ତ ତାଲିକାମାନଙ୍କରେ ଧାତୁସାର ଏବଂ ଜୀବସାର କଥା କୁହାଯାଇନାହିଁ । ଯେଉଁସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଆମ୍ଭେମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଖାଇଥାଉଁ, ତହିଁରୁ ଏହି ଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ମିଳିଥାଏ; ତେଣୁ ତାହାର ବିଚାର କରିବା ବିଶେଷ ଦରକାର ନାହିଁ ।

ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥରେ ଥିବା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଉପାଦାନର ପରିମାଣ ଏକ ନୁହେ । କେଉଁଥିରେ କେଉଁଟା ବେଶୀ ଥିଲେ କେଉଁଟା କମ ଥାଏ, ଆଉ କେଉଁଟା ମୋଟେ ଥାଏନାହିଁ । ତେଣୁ ପରିମାଣ ସ୍ଥିର କଲାବେଳେ ତାହା ହିସାବ କରିବାକୁ ହେବ । ଆମ୍ଭେମାନେ ଯାହା ସାଧାରଣତଃ ଖାଦ୍ୟରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉଁ, ତହିଁରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନର ଗୋଟିଏ ତାଲିକା ତଳେ ଦିଆଗଲା ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶତକଡ଼ା ହିସାବରେ ଭାଗ

ଖାଦ୍ୟର ନାମ	ଜଳ	ପୁଷ୍ଟି ସାର	ସ୍ନେହ ସାର	ଶ୍ୱେତ ସାର	ଧାତୁ ସାର	ଏକକ ହିସାବରେ ଜୀବସାର କ	ଖ	ଗ
ଢିଙ୍କି କୁଟା ଅରୁଆ ଚାଉଳ	୧୨.୨	୮.୪	୦.୬	୭୮.୦	୦.୭	୦.୪	୬୦	୦
” ଉଷୁନା ଚାଉଳ	୧୨.୬	୮.୪	୦.୬	୭୭.୫	୦.୯	୧୪	୯୦	୦
କଳ ଅରୁଆ ଚାଉଳ	୧୩.୦	୬.୯	୦.୫	୭୯.୨	୦.୫	—	୨୦	୦
” ଉଷୁନା ଚାଉଳ	୧୩.୩	୬.୫	୦.୫	୭୯.୧	୦.୮	—	୬୦	୦
ଚକିପେଷା ଅଟା	୧୩.୦	୧୧.୮	୧.୪	୭୨.୨	୧.୪	୧୦୮	୧୦୮	୦
ମଇଦା	୧୩.୦	୧୧.୦	୦.୯	୭୫.୧	୧.୦	୦	୦	୦
ମାଣ୍ଡିଆ	୧୩.୧	୭.୧	୧.୩	୭୬.୩	୨.୨	୭୦	୫୦	୦
ଚୂଡ଼ା	୧୨.୫	୬.୬	୧.୨	୭୮.୦	୧.୮	—	୭୦	୦
ମୁଢ଼ି	୧୫.୭	୭.୪	୦.୧	୭୫.୩	୩.୫	—	୭୦	୦
ମୁଗଡ଼ାଲି	୧୦.୪	୨୫.୦	୧.୩	୬୦.୬	୩.୬	୧୪୮	୧୪୮	୦
ହରଡ଼ଡ଼ାଲି	୧୩.୨	୨୫.୩	୧.୭	୪୭.୨	୩.୬	୨୨୦	୧୪୪	୦
ବିରିଡ଼ାଲି	୧୦.୯	୨୫.୦	୧.୫	୬୦.୩	୩.୫	୬୫	୧୫୪	୦
ବୁଟ ଡାଲି	୧୦.୮	୨୦.୧	୪.୩	୬୧.୧	୨.୭	୩୧୬	୧୦୪	୦

Digitized by srujanika@gmail.com

		ଶତକଡ଼ା ହିସାବରେ ଭାଗ				ଏକକ ହିସାବରେ ଜୀବସାର		
ଖାଦ୍ୟର ନାମ	ଜଳ	ପୁଷ୍ଟି ସାର	ସ୍ନେହ ସାର	ଶ୍ୱେତ ସାର	ଧାତୁ ସାର	କ	ଖ	ଗ
କୋଳଥ ଡାଲି	୧୧·୮	୨୨·୩	୫·୫	୫୭·୩	୩·୧	୧୧୯	୦	୦
ଖଡ଼ା, କୋଶଳା ଆଦି ଶାଗ	୮୫·୮	୪·୯	୦·୫	୫·୭	୩·୧	୨୫୦୦ ରୁ ୧୧୦୦୦	୧୦	୧୭୩
ବନ୍ଧା କୋବି	୯୦·୨	୧·୮	୦·୧	୬·୩	୧·୬	୧୦୦୦୦	୫୦	୧୨୪
ଫୁଲ କୋବି	୮୯·୪	୩·୫	୦·୪	୫·୩	୧·୪	୩୮	୧୧	୬୦
ସାରୁ	୮୩·୧	୩·୦	୦·୧	୧୨·୧	୧·୬	୪୦	୮୦	—
ପିଆଜ	୮୬·୮	୧·୨	—	୧୧·୬	୦·୪	୨୫	୪୦	୧୧
ବିଲାତି ଆଳୁ	୭୪·୮	୧·୬	୦·୧	୨୨·୯	୦·୬	୪୦	୨୫	୧୭
ବିଲାତି ବାଇଗଣ	୯୨·୮	୦·୩	୧·୯	୪·୫	୦·୫	୩୨୦	୪୦	୩୨
ବାଇଗଣ	୯୧·୫	୧·୩	୦·୩	୬·୪	୦·୫	୫	୧୫	୨୩
କଞ୍ଚା କଦଳୀ	୮୩·୨	୧·୪	୦·୨	୧୪·୭	୦·୫	୫୦	୨୦	୨୪
ଭେଣ୍ଡି	୮୮·୦	୨·୨	୦·୨	୮·୯	୦·୭	୫୮	୨୧	୧୭
କାକୁଡ଼ି	୯୬·୪	୦·୪	୦·୧	୨·୮	୦·୩	ସାମାନ୍ୟ	୩୦	୭
ଜହ୍ନି	୯୫.୪	୦·୫	୦·୧	୩.୭	୦·୩	୫୭	୨୨	—

Digitized by srujanika@gmail.com

ଖାଦ୍ୟର ନାମ	ଶତକଡ଼ା ହିସାବରେ ଭାଗ					ଏକକ ହିସାବରେ ଜୀବସାର		
	ଜଳ	ପୁଷ୍ଟି ସାର	ସ୍ନେହ ସାର	ଶ୍ୱେତ ସାର	ଧାତୁ ସାର	କ	ଖ	ଗ
କୋଇଞ୍ଚ କଖାରୁ	୯୨·୬	୧·୪	୦·୧	୫·୩	୦·୬	୮୪	୨୦	୨୪
ପାଚିଲା କଦଳୀ	୬୧·୪	୧·୩	୦·୨	୩୬·୪	୦·୭	ସାମାନ୍ୟ	୫୦	୧
ପାଚିଲା ଆମ୍ବ	୮୬·୧	୨·୫	୦·୧	୧୧·୦	୦·୩	୪୮୦	—	୨୪
ପାଚିଲା ସପୁରି	୮୬·୯	—	୦·୬	୧୨·୦	୦·୫	୧୨୪	—	୬
ପିଜୁଳି	୮୩·୧	୧·୫	୦·୨	୧୪·୫	୦·୭	ସାମାନ୍ୟ	—	୨୯୯
କମଳା	୮୭·୮	୦·୯	୦·୩	୧୦·୬	୦·୪	୩୫	୪୦	୬୮
ନଡ଼ିଆ	୩୯·୯	୪·୫	୪୧·୬	୧୩·୦	୧·୦	—	—	୧
ଲିମ୍ବୁ	୮୦·୪	୪·୫	୦·୧	୧୦·୦	୧·୦	—	—	୧୨
ଚିନା ବାଦାମ	୧୧·୦	୨୬·୭	୪୦·୧	୨୦·୩	୧·୯	୬୩	୩୦	—
କୁକୁଡ଼ା ଅଣ୍ଡା	୭୨·୪	୧୩·୩	୧୩·୩	—	୧·୦	୧୧୯୭	—	—
ମାଛ	୭୫·୫	୨୨·୬	୧୦·୯	—	୧·୦	୨୫୬	—	—
ମାଂସ	୭୭·୨	୧୮·୫	୧୩·୩	—	୧·୦	୨୫୬	—	—
ଗାଈ ଦୁଧ	୮୭·୬	୩·୩	୩·୬	୪·୮	୦·୭	୧୮୦	ସାମାନ୍ୟ	—

Digitized by srujanika@gmail.com

କେତେ ଉତ୍ତାପ-ଶକ୍ତି ଉତ୍ପାଦନ କରିପାରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ହାରାହାରି ଜଣପିଚ୍ଛା ଦରକାର, ଏହି ଉତ୍ତାପ ଶକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ କେତେ ପରିମାଣରେ ଲୋଡ଼ା ଏବଂ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ-ପଦାର୍ଥରେ ଏହି ଉପାଦାନ କେତେ ପରିମାଣରେ ଅଛି, ଏହା ଉପରେ କୁହାଗଲା । ଏଥିରୁ ଚାଉଳ, ଡାଲି, ପନିପରିବା, ତେଲ ଘିଅ, ଲୁଣ ଆଦି ଜଣକ ପିଚ୍ଛା ଦୈନିକ କେତେ ଦରକାର ତାହା ସହଜରେ ଜାଣିହେବ । ସୁସମ ଖାଦ୍ୟର ଦୈନିକ ପରିମାଣର ତିନ ଗୋଟି ତାଲିକା ତଳେ ଦିଆଗଲା ।

୧ । ଢିଙ୍କି କୁଟା ଉଷୁନା ଚାଉଳ	୭	ଛଟାଙ୍କି
ମାଣ୍ଡିଆ	୨ ୧/୨	,,
ମୁଗ ଡାଲି	୧ ୧/୨	,,
ଶାଗ	୧ ୧/୨	,,
ମାଛ	୧ ୧/୨	,,
ତେଲ	୧/୨	,,
ବାଇଗଣ, କୁନ୍ଦୁରି, ଭେଣ୍ଡି ଆଦି ପରିବା	୧ ୧/୨	,,
ଦେଶୀ ଆଳୁ	୧/୨	,,
ଗୁଡ଼	୩/୪	,,
ଚିନାବାଦାମ	୧/୨	,,
ଲୁଣ ମସଲା ଇତ୍ୟାଦି	୧	,,
୨ । ଚାଉଳ	୩	,,
ଅଟା	୩	,,
ମୁଗଡାଲି	୧	,,
ମାଛ, ମାଂସ	୧ ୧/୨	,,
ଅଣ୍ଡା	୨	ଗୋଟା

Digitized by srujanika@gmail.com

ଝୁଇଁ, ବାଇଗଣ, ଶିମ୍ବ ଆଦି ପରିବା	୧ ୧/୨	ଛଟାଙ୍କି
ଶାଗ	୨	,,
ଦୁଧ	୪	,,
ଚିନି	୩/୪	,,
ତେଲ	୧/୪	,,
ଘିଅ	୧/୨	,,
ପାଚିଲା କଦଳୀ ଆଦି ଫଳ	୩	,,
ଲୁଣ, ମସଲା, ଖଟା ଆଦି	୧/୪	,,

୩ । ଚଳ ତାଲିକାରେ ମାଛ, ମାଂସ କିମ୍ବା ଅଣ୍ଡା ନାହିଁ ।

ଚାଉଳ	୩	ଛଟାଙ୍କି
ଅଟା	୩	,,
ଡାଲି	୧ ୧/୨	,,
ଦୁଧ	୬	,,
ଦହି	୨ ୧/୨	,,
ଘିଅ	୧/୨	,,
ଚିନି	୧ ୧/୨	,,
ବିଲାତି ଆଳୁ	୩/୪	,,
ସଜ ପରିବା	୨	,,
ଶାଗ	୨ ୧/୨	,,
ପାଚିଲା ଫଳ	୨	,,
ଲୁଣ, ମସଲା ଖଟା ଆଦି	୧/୪	,,

ଉପରୋକ୍ତ ତାଲିକାମାନ ଦେଖିଲେ ଜଣାଯାଏ ଯେ ସବୁଥିରେ ସବୁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ରହିଛି; ଧାତୁସାର ଏବଂ ଜୀବସାରର ଅଭାବ ନାହିଁ । କେଉଁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ

Digitized by srujanika@gmail.com

କାହିଁରେ କେତେ ଅଛି ଏବଂ କାହିଁରେ କେତେ ଉତ୍ତାପ ଶକ୍ତି ରହିଛି, ତାହା ତଳ ତାଲିକାରୁ ଜଣାପିବ ।

	୧ମ ତାଲିକା	୨ୟ ତାଲିକା	୩ୟ ତାଲିକା
ପୁଷ୍ଟିସାର	୯୨·୮୩ ଗ୍ରାମ୍	୯୧·୦୯ ଗ୍ରାମ୍	୩୬·୦୮ ଗ୍ରାମ୍
ସ୍ନେହସାର	୪୮·୭୦ ,,	୭୬·୦୦ ,,	୬୮·୪୮ ,,
ଶ୍ୱେତସାର	୫୨୨·୯୫ ,,	୩୭୧·୯୯ ,,	୪୦୯·୧୩ ,,
ଧାତୁସାର	୧୪·୦୦ ,,	୧୫·୯୯ ,,	୧୫·୮୫ ,,
ଶକ୍ତି	୨୮୪୩ କାଲୋରି	୨୬୫୯ କାଲୋରି	୨୬୧୦ କାଲୋରି

ଆମ୍ଭେମାନେ କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କଠାରୁ ପାଉଁ । ଆଉ କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଉଦ୍ଭିଜ୍ଜ ଅଟେ । ଏହି ବିଚାରରେ ଖାଦ୍ୟ ଦୁଇ ପ୍ରକାର; ଯଥା—

୧ । ପ୍ରାଣୀଜ ଖାଦ୍ୟ (Animal food);ଯଥା—ଦୁଧ,ଅଣ୍ଡା, ମାଛ, ମାଂସ ଆଦି ।

୨ । ଉଦ୍ଭିଜ୍ଜ ଖାଦ୍ୟ (Vegetable food); ଯଥା—ଚାଉଳ ଗହମ, ମୁଗ, ଆଳୁ, ଆମ୍ବ, ସପୁରୀ, କଦଳୀ, ଛତୁ ଆଦି ।

ପ୍ରାଣୀଜ ଖାଦ୍ୟ (Animal Food)—

ଦୁଧ:—ଦୁଧ ଗୋଟିଏ ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟ । ଶୈଶବ ଅବସ୍ଥାରେ କେବଳ ଦୁଧ ଖାଇ ଶିଶୁ ପ୍ରାଣଧାରଣ କରେ । ଏଥିରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ରହିଅଛି । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଦୁଧରେ କେଉଁ ଉପାଦାନ କେତେ ଥାଏ, ତାହା ତଳ ତାଲିକାରୁ ଜଣାପିବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶତକଡ଼ା ହିସାବ ଦିଆଯାଇଛି

	ଜଳ	ପୁଷ୍ଟିସାର	ଶ୍ୱେତସାର	ସ୍ନେହସାର	ଧାତୁସାର
ମା'ଦୁଧ	୮୮	୧.୨	୭.୦	୩.୫	୦.୩
ଗାଈଦୁଧ	୮୭.୬	୩.୩	୪.୮	୩.୬	୦.୭
ମଈଁଷିଦୁଧ	୮୧.୦	୪.୩	୫.୧	୮.୮	୦.୮
ଛେଳିଦୁଧ	୮୫.୨	୩.୭	୪.୭	୫.୬	୦.୮
ଗଧ ଦୁଧ	୯୧.୨୬	୧.୭୯	୫.୫	୧.୦୨	୦.୪୨

ଦୁଧରେ ଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାର ମଧ୍ୟରେ କେଜିନ୍ (Casein) ପ୍ରଧାନ । ଏଥିରେ ଥିବା ଶ୍ୱେତସାରକୁ ଦୁଗ୍ଧ ଶର୍କରା (Lactose) କହନ୍ତି । ଦୁଧରେ ପ୍ରାୟ ୧/୧୦ ସ୍ନେହସାର ଥାଏ । ଏହି ସ୍ନେହସାର ହେଲା ଲହୁଣୀ । ଲହୁଣୀ ମାରିଲେ ଘିଅ ହୁଏ । ଦୁଧରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଧାତୁସାର ଏବଂ ଜୀବସାର (କ) ଥାଏ । ଜୀବସାର (ଖ) ଓ (ଗ)ର ପରିମାଣ ଅଳ୍ପ । ଦୁଧରୁ ଦହି, ଛେନା, ଲହୁଣୀ, ଘିଅ ଆଦି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ।

ଦୁଧରେ ମହି ପକାଇଲେ କିମ୍ବା ଟିକିଏ ଲେମ୍ବୁରସ ଚିପୁଡ଼ି ରଖିଦେଲେ ତାହା ଦହି ହୋଇଯାଏ । ବାସିଲସ୍ ଏସିଡ଼ି ଲାକ୍‌ଟିସି (Bacillus acidi lactici)ନାମକ ଏକପ୍ରକାର ଜୀବାଣୁ ଦୁଧରେ ଥିବା ଦୁଗ୍ଧ ଶର୍କରାକୁ ଲାକ୍‌ଟିକ୍ ଏସିଡ଼୍ (Lactic acid)ରେ ପରିଣତ କରି ଦିଅନ୍ତି । ଏହେତୁରୁ ଦହି ଖଟା ଲାଗେ । ଦୁଧରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ଉପାଦାନ ଦହିରେ ଥାଏ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଦୁଧ ହଜମ ହୁଏ ନାହିଁ, ସେମାନେ ସହଜରେ ଦହି ହଜମ କରିପାରନ୍ତି । ଦହିରେ ବସୁଚିକା ଏବଂ ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱରର ଜୀବାଣୁ ମରିଯାନ୍ତି; ତେଣୁ ଏହି ସବୁ ରୋଗ ଦେଖାଦେଲେ ଦହି ଖାଇବାକୁ ଡାକ୍ତରମାନେ ଉପଦେଶ ଦେଇ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଥାନ୍ତି । ବସାଦୁଗ୍ଧ ମୁହାଁଇଦେଲେ ତହିଁରୁ ଲହୁଣୀ ବାହାରିଯାଏ ଏବଂ ଘୋଳଦୁଗ୍ଧ ରହିଯାଏ ।

ଦୁଧ ଫୁଟୁଥିବାବେଳେ ତହିଁରେ ଟିକିଏ ଖଟା ପକାଇ-ଦେଲେ ତାହା ଛିଣ୍ଡିଯାଏ ଓ ଛେନା ବାହାରେ । ଘୋଳଦୁଗ୍ଧରୁ ମଧ୍ୟ ଛେନା ହୁଏ । ଛେନା ପୁଷ୍ଟିସାରବହୁଳ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପ୍ରାଣୀଜ; ତେଣୁ ଶରୀରପକ୍ଷରେ ମାଂସ ପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ।

ଲହୁଣୀ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ସ୍ନେହସାରବହୁଳ ଖାଦ୍ୟ; ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ଏବଂ ତହିଁରେ ଜୀବସାର (କ) ଓ (ଘ) ଥାଏ । ଲହୁଣୀ ମାରି ଦେଲେ ଘିଅ ହୁଏ । ଘିଅରେ ଜୀବସାର (କ) ଅଂଶ କମିଯାଏ, ମାତ୍ର ଜୀବସାର (ଘ) ପୂରା ରହିଥାଏ ।

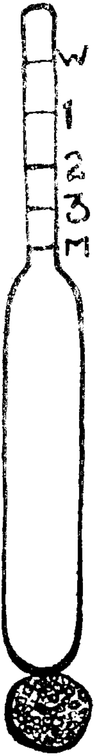
ଆଜିକାଲି ଖାଣ୍ଟି ଦୁଧ ମିଳିବା ଦୁଷ୍କର । ପାଣି, ମଇଦା, ଆରାରୁଟ ଆଦି ମିଶାଇ ଏବଂ ଲହୁଣୀ କାଢ଼ିନେଇ ଦୁଧକୁ ବିକୃତ କରି ଦଅନ୍ତି ।

ଦୁଧରେ ପାଣି ମିଶାଇଦେଲେ ପରିମାଣ ବଢ଼ିଯାଏ, ମାତ୍ର ଘନତ୍ୱ ବା ଆପେକ୍ଷିକ ଗୁରୁତ୍ୱ କମିଯାଏ । ଏହି ଆପେକ୍ଷିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଠିକ ରଖିବାକୁ ଯାଇ ଦୁଧରେ ମଇଦା, ଆରାରୁଟ କମ୍ବା ଚିନି ମିଶାଇ ଦଅନ୍ତି । ଅନେକ ସମୟରେ ଦୁଧରୁ ଲହୁଣୀ କାଢ଼ି ନେଇଥାନ୍ତି ।

ପାଣି ମିଶିଛି କି ନା ଜାଣିବାପାଇଁ ଏକପ୍ରକାର ଯନ୍ତ୍ର ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଯନ୍ତ୍ରକୁ ଲାକ୍ଟୋମିଟର (Lacto-meter) କହନ୍ତି । ଗିଲାସରେ ଦୁଧ ରଖି ତହିଁରେ ଏହି ଯନ୍ତ୍ରକୁ ପକାଇଦେଲେ ଦୁଧରେ କେତେ ପାଣି ମିଶିଛି ଜଣାଯାଏ । ପାଣିମିଶା ଦୁଧ ଗୋଟିଏ ଧଳା ଚିକ୍କଣ ବାସନରେ ରଖି ଅନାଇଲେ ଦୁଧ ଯେଉଁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଠାରେ ଚନା ବାସନକୁ ଲାଗିଥାଏ, ସେଠା ନେଳଆସିଆ ଦେଖାଯାଏ । ମଇଦା କମ୍ବା ଆରାରୁଟ ମିଶିଛି କି ନା ଜାଣିବା ପାଇଁ ଅଳ୍ପ ପରିମିତ ଦୁଧକୁ ଟିକିଏ ଫୁଟାଇ ତହିଁରେ ଦୁଇଟୋପା ଟିଂଚର୍ ଆଇଓଡ଼ିନ୍ ପକାଇ ଦେବାକୁ ହୁଏ । ଦୁଧ ନୀଳବର୍ଣ୍ଣ ଦେଖାଗଲେ ତହିଁରେ ମଇଦା କମ୍ବା ଅରାରୁଟ୍ ମିଶିଛି ବୋଲି ଜଣାଯାଏ । ଲହୁଣୀ କଢ଼ା ଦୁଧ ପାଣିଆ ଦେଖାଯାଏ ଓ ହାତରେ ଘଷିଦେଲେ ଚକଣ ଓ ଅଠାଳିଆ ଲାଗେ ନାହିଁ ।



ଲ୍ୟାକ୍ଟୋମିଟର

ବିଶୁଦ୍ଧ ଘିଅ ଏକାଳକେ ଦୁଷ୍ପ୍ରାପ୍ୟ । ଘିଅରେ ନାନାପ୍ରକାର ଜିନିଷ ମିଶାଇ ତାକୁ ବିକୃତ କରି ଦିଅନ୍ତି । ଏହି ସବୁ ଜିନିଷ ହେଲା ଘାସଘିଅ (Vegetable product), ଆଳୁ ଚକଟା, ନଡ଼ିଆ ତେଲ, ମଇଦା, ଚର୍ବି ଇତ୍ୟାଦି । ବିଶୁଦ୍ଧ ଗୁଆ ଘିଅରୁ ଟିକିଏ ଆଖି ଉପରେ ମାରି ଦେଲେ ଆଦୌ ପୋଡ଼େ ନାହିଁ । ଘିଅରେ ମିଶି ଥିବା ଜିନିଷ ଅନେକ ସମୟରେ ଆଖିପକ୍ଷରେ ଅନିଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଘିଅର ବିଶୁଦ୍ଧତା ଜାଣିବା ପାଇଁ ଏ ଉପାୟ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଭଲ ନୁହେ ।

ଆଜକାଲି ଅନେକ ପ୍ରକାର ଘନୀଭୂତ ଦୁଧ (Condensed milk) ଏବଂ ଚୂର୍ଣ୍ଣୀଭୂତ (Powdered) ଦୁଧ ମିଳୁଛି । ଲହୁଣୀ ବାହାର କରି ନିଆଯାଇ ନ ଥିଲେ ଏପରି ଦୁଧ ମନ୍ଦ ନୁହେ । ଏଥିରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନତକ ରହିଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦୁଧ-ଜାତ ରୋଗ—ବସନ୍ତ, ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର, ଯକ୍ଷ୍ମା ଆଦି ରୋଗ ଦୁଧଦ୍ୱାରା ରୋଗୀଠାରୁ ସୁସ୍ଥଲୋକ ଦେହକୁ ଯାଇଥାଏ । ଦୁଧ ଆଉଟି ଦେଲେ ତାହା ବୀଜାଣୁଶୂନ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ଆଉଟା ଦୁଧ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା ଉଚିତ ।

ଅଣ୍ଡା:—ଏଥିରେ ସବୁପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ରହିଥିବାରୁ ଏହା ଗୋଟିଏ ଉପାଦେୟ ଜିନିଷ । ଅଣ୍ଡା ବେଶିଦିନ ରହିଲେ ପଚିଯାଏ । ଅଣ୍ଡା ଭଲ କି ପଚା, ଏହା ଜାଣିବାକୁ ହେଲେ ଛଟାଙ୍କିଏ ଅନ୍ଦାଜ ଲୁଣ, ପାଏ ଖଣ୍ଡେ ପାଣିରେ ଗୋଳି ତହିଁରେ ଅଣ୍ଡାକୁ ଛାଡ଼ିଦେବ । ଅଣ୍ଡା ଭାସିଲେ ତାହା ଖରାପ ବୋଲି ଜାଣିବ । ଭଲ ଅଣ୍ଡା ବୁଡ଼ିଯାଏ । ହାତମୁଠାରେ ଅଣ୍ଡା ଧରି ତା ଭିତର ଦେଇ ଆଲୁଅକୁ ଅନାଇଲେ ଯଦି ଅଣ୍ଡା ମଝି ଅନ୍ଧାରୁଆ ଦିଶିବ, ତେବେ ତାହା ଖରାପ ଅଣ୍ଡା ବୋଲି ଜାଣିବ ।

ଅଣ୍ଡା ଉପରେ ତେଲ ବୋଳି କିମ୍ବା ଅଣ୍ଡାକୁ ଚୂଣ କିମ୍ବା ଲୁଣ ଭିତରେ ରଖିଲେ, ତାହା ଅନେକ ଦିନ ଭଲ ରହେ ।

ମାଂସ:—ଏଥିରେ ଅନେକ ପରିମାଣରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଥାଏ ଏବଂ ଏହି ପୁଷ୍ଟିସାରକୁ ଶରୀର ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ କରିପାରେ । ପୁଷ୍ଟିସାର ଛଡ଼ା ମାଂସରେ ସ୍ନେହସାର, ଧାତୁସାର ଓ କିଛି ଜୀବସାର ରହିଥାଏ ।

ଭଲ ମାଂସ ଦେଖିବାକୁ ଈଷତ୍ ଲାଲ ଓ ପରିଷ୍କାର । ଟିପିଲେ ଏହା ହାତକୁ ଟିକିଏ ଟାଣ ଲାଗେ । ତହିଁରେ ଗନ୍ଧ ଥାଏ ନାହିଁ । ମାଂସ ଖରାପ ହୋଇଥିଲେ ହାତକୁ ନରମ ଓ ଓଦା ଲାଗେ ଓ ତହିଁରୁ ଗନ୍ଧ ବାହାରେ । ମାଂସ ଦେହରେ ହାତ ଘଷିଲେ, ହାତରେ ଯଦି ପାଣି ଲାଗିଯିବ, ତେବେ ତାହା

Digitized by srujanika@gmail.com

ଭଲ ନୁହେ ବୋଲି ଜାଣିବ । ହାତରେ କଛି ନ ଲାଗିଲେ କମ୍ବା ଛାଲି ଟକଣ ଲାଗିଲେ ତାହା ଭଲ ମାଂସ ବୋଲି ଜାଣିବ । ଭଲ ମାଂସ ରଖିଦେଲେ ଶୁଖିଯାଏ, ପଚ ଘୋଳ ଫିଟିଯାଏ ନାହିଁ । ଖରାପ ମାଂସ ପଚ ଘୋଳ ଫିଟିଯାଏ ।

ମାଛ—:ଏହା ଗୋଟିଏ ଉପାଦେୟ ପୁଷ୍ଟିସାରବିଶିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ । ଏଥିରେ ମଧ ସ୍ନେହସାର, ଧାତୁସାର ଓ ଜୀବସାର ଥାଏ ।

ସଜ ମାଛ ଟିପିଲେ ହାତକୁ ଟାଣ ଲାଗେ, ସହଜରେ କାତି ଛାଡ଼ିଯାଏ ନାହିଁ, ଆଖି ଜଳଜଳ ଦିଶୁଥାଏ, ଗାଲସି ଲାଲ ଦେଖାଯାଏ ଓ ତହିଁରୁ ପଚା ଗନ୍ଧ ବାହାରେ ନାହିଁ ଏବଂ ମାଛର ପେଟ ଠାଏ ହାତରେ ଧରି ଟେକଲେ ଲାଞ୍ଜ ଝୁଲିପଡ଼େ ନାହିଁ । ପଚା ମାଛର ଗାଲସି ଲାଲୁଆ ଓ ଫିକା ଦେଖାଯାଏ ଓ ଗନ୍ଧାଏ ଏବଂ କାତି ସହଜରେ ଉଠିଯାଏ । ପଚା ମାଛ କାଟିଦେଲେ କାଳିଆମିଶା ପାଣିଆ ଗନ୍ଧ ରକ୍ତ ବାହାରେ ।

ପଚା ମାଛ, ମାଂସ କମ୍ବା ଅଣ୍ଡା ଖାଇଲେ ତହିଁରୁ ଏକପ୍ରକାର ମାରାତ୍ମକ ଉଦରାମୟ (Ptomain poisoning) ଧରିବାର ଭୟ ଥାଏ ।

ଉଦ୍ଭିଜ୍ଜ ଖାଦ୍ୟ (Vegetable food):—ଏହି ଖାଦ୍ୟକୁ ମୋଟାମୋଟି ଛଅ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ, ଯଥା:—

୧ । ଶସ୍ୟ (Cereals)—ଚାଉଳ, ଗହମ, ଯବ, ମାଣ୍ଡିଆ ଆଦି ।

୨ । ରବିଫସଲ (Pulses)—ମୁଗ, ବିରି, ବୁଟ, ହରଡ଼ ମସୁର, କୋଳଥ ଆଦି ।

୩ । ମୂଳ ବା କନ୍ଦ (Roots and tubers)—ଆଳୁ, ସାରୁ, କନ୍ଦମୂଳ, ମୂଳା, ଗାଜର ଆଦି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

୮। ପନିପରିବା ଓ ଶାଗ (Green vegetables)— ନାନାପ୍ରକାର ଶାଗ, କୋବି, କନ୍ଦି, ଭେଣ୍ଡି, କାଇଗଣ ଆଦି।

୫। ଫଳ (Fruits & nuts)—ପାଚିଲା କଦଳୀ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଆମ୍ବ, ପଣସ, ସପୁରୀ, ବାଦାମ ଆଦି।

୬। ଛତୁ (Mushroom)—ପାଳଛତୁ, ବାଲିଛତୁ, ନାଡ଼ଛତୁ ଆଦି।

ଶସ୍ୟ (Cereals):—ଏହି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରେ ବେଶି ପରିମାଣରେ ଶ୍ୱେତସାର ଥାଏ। ଏଥିରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଏବଂ ସ୍ନେହସାରର ପରିମାଣ ଅଳ୍ପ।

ଚାଉଳ—ଏହା ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ। ଏହା ଶ୍ୱେତସାରବହୁଳ ଖାଦ୍ୟ। ଚାଉଳ ଉପରେ ଲାଲ ରଙ୍ଗର ଯେଉଁ ପତଳା ଛୋପା ଦେଖାଯାଏ, ତହିଁରେ ବେଶି ପରିମାଣରେ ଜୀବସାର (ଖ) ଥାଏ। ଚାଉଳ ଛାଣ୍ଡି ସଫା କରିଦେଲେ ଏହା ଚାଲିଯାଏ। ଏ ହେତୁରୁ କଳଚାଉଳ ଅପେକ୍ଷା ଢିଙ୍କି କୁଟା ଚାଉଳ ଏବଂ ସଫା ଚାଉଳ ଅପେକ୍ଷା ଅଛାଣ୍ଡିଆ ଚାଉଳ ଭଲ। ଭାତ ଗାଳି ଦେଲେ ପେଜ ସଙ୍ଗେ ଅନେକ ସାର ଚାଲିଯାଏ; ତେଣୁ ଭାତ ଗାଳିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ।

ଗହମ—ଗହମରୁ ଅଟା, ମଇଦା ତିଆରି ହୁଏ। ଏହା ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଶ୍ୱେତସାର ବହୁଳ ଖାଦ୍ୟ; ମାତ୍ର ଏଥିରେ ପୁଷ୍ଟିସାରର ପରିମାଣ ଚାଉଳ ଅପେକ୍ଷା ବେଶି ଥାଏ।

ମାଣ୍ଡିଆ—ଏହା ଗୋଟିଏ ସାରବାନ ଶସ୍ୟ। ଏଥିରେ ଚୂନ ଓ ଜୀବସାର ଭାଗ ବେଶିଥାଏ।

ଡାଲିଫସଲ (Pulses):—ଏହି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ପରିମାଣ ବେଶି; ତେଣୁ ଏହାକୁ "ଗରିବ ଲୋକପାଇଁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାଂସ ଆହାର'' ବୋଲି କହିଥାନ୍ତି । ପୁଷ୍ଟିସାର ଛଡ଼ା ଏଥିରେ ଶ୍ୱେତସାର ଓ କେତେକ ପରିମାଣରେ ଧାତୁସାର, ସ୍ନେହସାର ଏବଂ ଜୀବସାର (ଖ) ଥାଏ । ଏହି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରେ ଜୀବସାର (ଗ) (Vitamin C) ଆଦୌ ଥାଏ ନାହିଁ ।

ମୂଳ ବା କନ୍ଦ (Roots and tubers):—ଏଥିରେ ଶ୍ୱେତସାର ଏବଂ ଧାତୁସାର ପରିମାଣ ବେଶି ଥାଏ । ପୁଷ୍ଟିସାର ଏବଂ ସ୍ନେହସାରର ପରିମାଣ ଅତି ଅଳ୍ପ । ଜୀବସାର (ଗ) ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ଜୀବସାର (ଖ) ମଧ୍ୟ ଏଥିରେ ଥାଏ । ଗାଜରରୁ ଅତି ବେଶି ପରିମାଣରେ ଜୀବସାର (କ) ମିଳେ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କନ୍ଦରେ ଏହା ପ୍ରାପ୍ତ ନ ଥାଏ ।

ପନିପରିବା ଓ ଶାଗ (Green vegetables)— ଏ ସବୁ ହେଲେ ଜୀବସାର ଓ ଧାତୁସାର ବହୁଳ ଖାଦ୍ୟ । ଏଥିରେ ଜୀବସାର (କ), (ଖ) ଏବଂ (ଗ) ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।

ଫଳ (Fruits and nuts)—ଏଥିରେ ଶ୍ୱେତସାର, ଜୀବସାର ଏବଂ ଧାତୁସାର ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।

ଛତୁ (Mushroom):—ଏହା ଗୋଟିଏ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଖାଦ୍ୟ; ମାତ୍ର ଏଥିରେ ବହୁତ ଜଳ ଓ ଅତି ଅଳ୍ପ ସାର ଥାଏ । ଅନେକ ପ୍ରକାର ବିଷାକ୍ତ ଛତୁ ଅଛି । ତାହା ଖାଇଲେ ପ୍ରାଣସଂଶୟ ଘଟିଥାଏ । ଏପରି ଛତୁ କଦାପି ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେ ।

ଅତିରିକ୍ତ ଭୋଜନ (Over eating)—ଯେତିକି ଖାଇବା ଦରକାର ତାହା ଅପେକ୍ଷା ବେଶି ଖାଇଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ଉଦରାମୟ ଆଦି ରୋଗ ହୁଏ ଏବଂ ଦେହରେ ବଶ ବସେ । ଦେହରେ ବଶ ବସିଲେ ମଣିଷ ଅଳସୁଆ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଅନେକ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରକାର ନିଅତ୍ତ ବଡ଼ ରୋଗ ଜନ୍ମେ । ପିଲମାନଙ୍କୁ ବେଶି ଗୁଡ଼ାଏ ଘିଅ କମ୍ୱା ମିଠା ଦେବା ଭଲ ନୁହେଁ; ପରିମାଣ ଅନୁସାରେ ଦେବା ଉଚିତ । ଏକାବେଳକେ ଅନେକଗୁଡ଼ାଏ ନ ଖାଇ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ଦିନ ଭିତରେ ୩।୪ ଥର ଖାଇବା ଭଲ । ଏହା ବୋଲି ଯେ ପ୍ରତି ଘଣ୍ଟାରେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଖାଇବ, ଏହା ନୁହେଁ । ଲଗ୍ ଲଗ୍ ଖାଇଲେ ପାକାଶୟ ବିଶ୍ରାମ ପାଇପାରେ ନାହିଁ, ତେଣୁ ରୋଗ ହୁଏ । ଥରେ ଖାଇଲେ ୩।୪ ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ଆଉ ଖାଇବ ନାହିଁ । ଖାଇ ବସିଲେ ଏକାବେଳକେ ପେଟ ପୂରାଇ ଖାଇବ ନାହିଁ, ପେଟ ଖାଲି ଥାଉଁ ଥାଉଁ ଉଠିବ । ଏପରି କଲେ ଯାହା ଖାଇବ, ତାହା ଭଲ ରକମ ହଜମ ହେବ, ଦେହ ସୁସ୍ଥ ରହିବ ଏବଂ ଆୟୁ ବଢ଼ିବ ।

ନିୟମିତ ଭୋଜନ—ପ୍ରତିଦିନ ନିୟମିତ ସମୟରେ ଖାଇବ । ଆଜି ୧୦ଟା ବେଳେ, କାଲି ୧୨ଟା ବେଳେ, ପରଦିନ ୮ଟା ବେଳେ ଏପରି ଅନିୟମିତ ଖାଇବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଖାଇବା ପାଇଁ ଗୋଟାଏ ସମୟ ଠିକ କରିବ । ସବୁଦିନ ଠିକ୍ ସେହି ସମୟରେ ଖାଇବ ।

ଖାଇବା ବିଷୟରେ କେତୋଟି କଥା—ଖାଇବା ଜିନିଷ ଭଲ କରି ଚୋବାଇବ । ଭଲ କରି ଚୋବାଇଲେ ଖାଦ୍ୟ ପିଠଉ ପରି ହୋଇଯାଏ; ତେଣୁ ସହଜରେ ହଜମ ହୁଏ ।

ତରତର କରି ଗିଳିଦେବ ନାହିଁ । ଗିଳିଦେଲେ ପାଟିର ଲାଳ ଖାଇବା ଜିନିଷ ସଙ୍ଗେ ମିଶିପାରେ ନାହିଁ ଓ ତାହା ଭଲ-ରକମ ହଜମ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ରାତିରେ ଅଳ୍ପ ଖାଇବ, କାରଣ ଖାଇଥିବା ଜିନିଷ ରାତିରେ ଭଲ ରକମ ହଜମ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଆଉ ମଧ୍ୟ ବେଶିଗୁଡ଼ାଏ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଖାଇଲେ ଭଲ ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ, ଖରାପ ସ୍ୱପ୍ନ ହୁଏ ଏବଂ ତନ୍ଦ୍ରି-ଆଉଳନ ଦେହ ମାନ୍ଦା ଜଣାଯାଏ । ଶୋଇବାର ଅନ୍ତତଃ ଘଣ୍ଟାଏ ଆଗରୁ ଖାଇବ ।

ଦୁଃଖ, ରାଗ କିମ୍ବା ଅତିଶଯ୍ୟ ମନ ଖୁସି ଥିଲାବେଳେ ଖାଇବ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେବାରେ ବାଧାପଡ଼େ ।

ଖାଇବା ଆଗରୁ ମୁହଁ ଓ ହାତଗୋଡ଼ ଭଲକରି ଧୋଇ ପରିଷ୍କାର ନିର୍ମଳ ଜାଗାରେ ବସି ଖାଇବ । ଅନେକ ସମୟରେ ହାତରେ ମଇଳା ଲାଗିଥାଏ ଏବଂ ରୋଗଜୀବାଣୁ ଲାଗି ରହିଥାନ୍ତି; ତେଣୁ ଅଧୁଆ ହାତରେ ଖାଇଲେ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ ହୁଏ ।

ପରିଶ୍ରମ ପରେ କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମ ନେଇସାରି ଖାଇବ । ଖାଇ ସାରିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ପରିଶ୍ରମ ଅନୁଚିତ ।

ଖାଇ ସାରି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅତିରିକ୍ତ ମାନସିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବ ନାହିଁ । ସେତେବେଳେ ମାନସିକ ପରିଶ୍ରମ କଲେ ପାକସ୍ଥଳୀ ଏବଂ ଅନ୍ତନାଡ଼ୀ ଆଡ଼ୁ ଅନେକ ରକ୍ତ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଚାଲିଯାଏ । ସେହି ହେତୁରୁ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହେବାରେ ବାଧାପଡ଼େ ।

ତଟକା ଜିନିଷ ଖାଇବ । ବାସି ଜିନିଷ କଦାପି ଖାଇବ ନାହିଁ । ବାସି ଜିନିଷରେ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗବୀଜାଣୁ ରହିଥାନ୍ତି ।

କଞ୍ଚାଖିଆ କିମ୍ବା ପାଚିଲା ଫଳମୂଳ ଆଦି ନ ରାନ୍ଧି ଖାଇବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ଭଲକରି ଧୋଇନେବ । ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗବୀଜାଣୁ ଓ ମଇଳା ଜିନିଷ ଏ ସବୁଥିରେ ଲାଗି ରହିଥାଏ । ତାହା ପେଟ ଭିତରକୁ ଗଲେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ରୋଗ ଜନ୍ମେ ।

ମାଛି ମଇଳାରୁ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗବୀଜାଣୁ ଆଣି ଖାଦ୍ୟ ଦୂଷିତ କରେ । ଏ ହେତୁରୁ ଖାଇବା ଜିନିଷରେ ମାଛି ଯେପରି ନ ବସେ, ଏଥିପ୍ରତି ନଜର ରଖିବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଖାଇବା ଜିନିଷ ସବୁବେଳେ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବ ।

ଖାଇବା ପରେ ଭଲକରି କୁଳୁକୁଞ୍ଚା କରି ମୁହଁ ଧୋଇବ । ଦାନ୍ତମଝିରେ ଖାଇବା ଜିନିଷ ଲାଗି ରହିଲେ ତାହା ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ପଚେ ଓ ତହିଁଫଳରେ ନାନାପ୍ରକାର ଦାନ୍ତରୋଗ ହୁଏ ।

କାହାରି ଅଇଁଠା ଖାଇବ ନାହିଁ । ଅଇଁଠା ସଙ୍ଗେ ଅନ୍ୟଠାରୁ ରୋଗ ଡେଇଁବାର ଭୟ ଥାଏ । ଦୁଇ ତିନି ଜଣ ବସି ଏକାଠି ଖାଇବା ମଧ୍ୟ ଅନୁଚିତ ।

ଖାଉ ଖାଉ କିମ୍ବା ଖାଇବାର ଠିକ୍ ପରେ ପାଣି ପିଇବ ନାହିଁ । ଖାଇ ସାରିବାର ଅନ୍ତତଃ ଅଧଘଣ୍ଟାଏ ପରେ ପାଣି ପିଇବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ଭଲ ହଜମ ହୁଏ ।

ଆମ ଦେଶରେ ଯେଉଁ "ଏକାଦଶୀ ପାଳନା" ଚଳେ ତାହା ଅତି ଭଲ । ପନ୍ଦର ଦିନରେ ଥରେ ଉପବାସ ରହିଲେ ପାକାଶୟ ବିଶ୍ରାମ ପାଏ ଏବଂ ଦେହ ସୁସ୍ଥ ରହେ । ଏକାଦଶୀ କରିବାକୁ ହେଲେ ନିର୍ଜଳା ଏକାଦଶୀ କରିବା ଉଚିତ ।

ବଜାର ତିଆରି ଜିନିଷ କଦାପି ଖାଇବ ନାହିଁ ।

କଂସା କିମ୍ବା ପିତ୍ତଳ ଆଦି ଧାତୁପାତ୍ରରେ ଖଟା ଜିନିଷ ଖାଇବ ନାହିଁ ।

ରନ୍ଧନ—ବାହାରୁ ଆସିଥିବା ଡାଲି, ଚାଉଳ କିମ୍ବା ପନିପରିବା ଦେହରେ ଧୂଳିମଳି ପଡ଼ିଥାଏ; କେତେ କେତେ ରୋଗବୀଜାଣୁ ମଧ୍ୟ ଲାଗି ରହିଥାନ୍ତି । ଏହି ରୋଗବୀଜାଣୁ ପେଟ ଭିତରକୁ ଗଲେ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ ହୁଏ । ଖାଦ୍ୟ ରନ୍ଧାହେଲେ ତହିଁରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ରୋଗବୀଜାଣୁ ମରିଯାନ୍ତି । ଅନେକଙ୍କ ପେଟରୁ ଫିତା ଭଳି ବଡ଼ ବଡ଼ ଜିଆ ପଡ଼ନ୍ତି । ଏହି ଜିଆଙ୍କ ଡିମ୍ବ କେତେ ପ୍ରକାର ମାଂସରେ ଥାଏ । ମାଂସ ଭଲ କରି ରାନ୍ଧି ହେଲେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ତହିଁରୁ ଏ ଦୋଷ ଚାଲିଯାଏ । ରାନ୍ଧିଲେ ଖାଦ୍ୟ ନରମ ହୁଏ, ତେଣୁ ସହଜରେ ଚୋବାଇ ହୁଏ ଓ ପେଟ ଭିତରେ ଭଲ ହଜମ ହୁଏ । ଚାଉଳ, ମଇଦା ଆଦି ଶ୍ୱେତସାରବିଶିଷ୍ଟ ଶସ୍ୟଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ । ଶ୍ୱେତସାର କଣିକା ଉପରେ ଗୋଟିଏ ଖୋଳ ଥାଏ । ରନ୍ଧନ ଦ୍ୱାରା ଉକ୍ତ ଖୋଳ ଫାଟିଯାଏ; ତେଣୁ ତାହା ସହଜରେ ହଜମ ହୁଏ ।

କଞ୍ଚା କିମ୍ବା ଅଧସିଝା ମାଂସଠାରୁ ସିଝା ମାଂସ ଟିକିଏ ଡେରିରେ ହଜମ ହୁଏ ସତ; କିନ୍ତୁ ଭଲଭାବରେ ସିଝିଥିଲେ ତହିଁରେ ବେଶି କିଛି ଦୋଷ ରହେ ନାହିଁ । ଭଜାଭୁଜା ଅପେକ୍ଷା ସିଝା ଓ ଝୋଳ ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ରନ୍ଧନଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦୁ ବଢ଼େ ଓ ଖାଇବାକୁ ମନ ହୁଏ ।

ଭଲରକମ ରନ୍ଧାବଢ଼ା କରି ଜାଣିବା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର ଗୋଟିଏ ଗୁଣ । ଯେ ଯେତେ ଭଲ ରାନ୍ଧିଜାଣେ, ତାହା ପ୍ରତି ସମସ୍ତଙ୍କର ତେତେ ବେଶି ଆଦର । ଭଲକରି ରାନ୍ଧି ନିଜ ଶାଶୁ, ଶ୍ୱଶୁର, ଗେରସ୍ତ, ଦିଅର, ପୁଅ, ଝିଅ ଆଦି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରି ଖୁଆଇ ସେମାନଙ୍କୁ ସର୍ବଦା ସୁସ୍ଥ ରଖିବାଠାରୁ ବଳି ଆଉ ଭଲ କଥା କଣ ହୋଇପାରେ ? ଆମଦେଶରେ ପରଦାନସୀନ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ବେଶି କିଛି କାମଦାମ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏ ହେତୁରୁ ରନ୍ଧାବଢ଼ା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର କେତେକ ପରିମାଣରେ ବ୍ୟାୟାମ ହୁଏ । ତେଣୁ ରନ୍ଧାରନ୍ଧି କରିବା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପକ୍ଷରେ ଉପକାରୀ । ପଚିଶ ବର୍ଷ ତଳେ ଝିଅବୋହୂମାନେ ଯେପରି ରନ୍ଧାବଢ଼ା କରିପାରୁଥିଲେ ଆଜିକାଲିକାର ଝିଅବୋହୂମାନେ ସେପରି କରନ୍ତି ନାହିଁ । ରାନ୍ଧିବା ଗୋଟାଏ ଛୋଟ କଥା ମନେକରି ଅନେକେ ମଧ୍ୟ ରୋଷଇ ଘର ମାଡ଼ନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହା ବଡ଼ ଖରାପ । ଏହାଦ୍ୱାରା

Digitized by srujanika@gmail.com

କେତେ ଯେ ଅନିଷ୍ଟ ହେଉଛି, ତାହା କହି ହେବ ନାହିଁ । ଏହି କାରଣରୁ ବଡ଼ଲୋକମାନଙ୍କ ଝିଅବୋହୂମାନଙ୍କ ଦେହରେ ବେଶି ହେବ୍ରମ । ଏ କୁପ୍ରଥା ଶୀଘ୍ର ଉଠିଯିବା ଉଚିତ ।

ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରଥମେ ପରିଷ୍କାର କରି ଧୋଇ ରାନ୍ଧିବ ।

ରନ୍ଧନ ପାତ୍ର—ରାନ୍ଧିବା ପାଇଁ ଯେତେ ପ୍ରକାର ପାତ୍ର ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ, ସବୁଠାରୁ ମାଟିହାଣ୍ଡି ଭଲ । ପିତଳ କମ୍ବା ଆଲୁମିନିୟମ୍ ଧାତୁପାତ୍ର ଉକୁଟି ଯାଇପାରେ; କିନ୍ତୁ ମାଟିହାଣ୍ଡି କୌଣସିଥିରେ ଉକୁଟିବ ନାହିଁ । ହାଣ୍ଡି ଅଟିକା ରାନ୍ଧିବା ଆଗରୁ ଏବଂ ରାନ୍ଧିବା ପରେ ଭଲକରି ପରିଷ୍କାର କରିବ ।

ଜାଳ—ଖାଦ୍ୟ ଜିନିଷ ଧୀର ଜାଳରେ ରାନ୍ଧିବ । ନିଆଁ ଉପରେ ଯେତେ ବେଶି ସମୟ ବସେ ତେତେ ଭଲ । ଏଥିରେ ପୋଡ଼ିଯିବାର କମ୍ବା ଲାଗିଯିବାର ଭୟ ନ ଥାଏ, ତାହାଛଡ଼ା ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ତମରୂପେ ସିଝେ ଏବଂ ତାର ସ୍ୱାଦୁ ବଢ଼େ । ଏହି କାରଣରୁ କୋଇଲା ନିଆଁ ଅପେକ୍ଷା କାଠନିଆଁ ଭଲ; ଘଷିନିଆଁ ସବୁଠାରୁ ଭଲ । ଏଥିପାଇଁ ବୈଦ୍ୟମାନେ ରୋଗୀର ପଥ୍ୟ ଘଷି ନିଆଁରେ ରାନ୍ଧିବାକୁ କହିଥାନ୍ତି ।

ଖାଦ୍ୟଦୋଷରୁ କି କି ରୋଗ ହୁଏ (Diseases Connected with food)—ଦୂଷିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ବସନ୍ତ, ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର, ଆମାଶୟ, ଯକ୍ଷ୍ମା ଆଦି ରୋଗ ହୁଏ ।

ଅତିରିକ୍ତ ଭୋଜନ ଫଳରେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଉଦରାମୟ (Diarrhoea) ରୋଗ ହୁଏ ।

ତରଭୁଜ, କାକୁଡ଼ି ଆଦି କଞ୍ଚାଖିଆ ଫଳ ବଗିଚାରେ ହୁଏ । ବଗିଚାରେ ଖତ ଦିଆଯାଏ । ଖତରେ ନାନାପ୍ରକାର

Digitized by srujanika@gmail.com

ଜୀବାଣୁ, ଜୀବାଣୁ ଏବଂ କୃମିଙ୍କ ଅଣ୍ଡା ଥାନ୍ତି । ଏହି କାରଣରୁ କଞ୍ଚାଖିଆ ଫଳ ଭଲକରି ନ ଧୋଇ ଖାଇଲେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଜୀବାଣୁ, ଜୀବାଣୁ ଓ କୃମି ଘଟିତ ରୋଗ ହୁଏ ।

ପଚ୍ଚା ମାଛ, ମାଂସ ଓ ଅଣ୍ଡା ଖାଇଲେ ଏକପ୍ରକାର ବିଷାକ୍ତ ଉଦରାମୟ (Ptomain poisoning) ହୁଏ ।

ସୁସମ ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବରୁ ଦେହ ବଢ଼ିପାରେ ନାହିଁ, ବଳ କମିଯାଏ ଏବଂ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ ଧରେ । ଜୀବସାର ଅଭାବରେ ବେରିବେରି (Beriberi), ସ୍କର୍ଭି (Scurvy), ବଣିଅଣ୍ଟିଆ (Angular Stomatitis), ଅନ୍ଧାରିକଣା ଆଦି ରୋଗ ହୁଏ ।

କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଦୋଷରୁ ଶ୍ବାସରୋଗ ଧରେ । ବେଳେ ବେଳେ ଅଗିଆବାତ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଦୋଷରୁ ହୋଇଥାଏ ।

ଖାଦ୍ୟରକ୍ଷଣ ପ୍ରଣାଳୀ (Preservation of food):—

୧ । ଅନେକ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ଅଛି, ଯାହାକି ଦିନ କେତେକ ଭିତରେ ଏବଂ ଆଉ କେତେକ କିଛି ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ପଚିଯାଏ । ମାଛ, ମାଂସ, ଦୁଧ ଆଦି ଦିନକ ମଧ୍ୟରେ ଖରାପ ହୋଇଯାଏ । ଅଧିକାଂଶ ପନିପରିବା ୨।୪ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଶୁଖିଯାଏ କିମ୍ବା ପଚିଯାଏ । ଅଣ୍ଡା ପଚିବାକୁ କିଛି ଦିନ ଲାଗେ ।

୨ । କେତେକ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଅଛି, ତାହା ପଚେ ନାହିଁ; କିନ୍ତୁ ତାକୁ ପୋକ ଖାଇ ନଷ୍ଟ କରି ଦିଅନ୍ତି କିମ୍ବା ତାହାଁ ଫିମ୍ପିମାରି ଗମରି ହୋଇଯାଏ । ଚାଉଳ, ଡାଲି ଆଦି ଏହିପ୍ରକାର ଜିନିଷ । ପୋକଖିଆ, ଫିମ୍ପିମରି କିମ୍ବା ଦୁର୍ଗନ୍ଧସଢ଼ା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ନାନା ପ୍ରକାର ରୋଗ ହୁଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଖାଦ୍ୟରକ୍ଷଣ ସମ୍ପର୍କରେ ଦୁଇଟି କଥା ଦେଖିବା ଉଚିତ, ଯଥା:--

୧ । ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ସଡ଼ିପରି ନହିବ । ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କ ଯୋଗେ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ସଡ଼େ । ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟରକ୍ଷଣ ବେଳେ ଦେଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ତହିଁରେ ଜୀବାଣୁ ନାହାନ୍ତି କିମ୍ବା ରହି ପାରିବେ ନାହିଁ ।

୨ । ଖାଦ୍ୟର ଉପାଦେୟତା ନଷ୍ଟ ହେବ ନାହିଁ ।

ରକ୍ଷଣ ପ୍ରଣାଳୀ—

୧ । ଥଣ୍ଡାରେ ରଖିବା (Cold storage):—ମାଛ, ମାଂସ, ଦୁଧ, ପନିପରିବା, ଫଳ ଆଦି ଜିନିଷକୁ ବରଫ ଭିତରେ ଥଣ୍ଡାରେ ରଖିଲେ ତାହା ଅନେକ ଦିନଯାଏଁ ଅବିକୃତ ରହେ । ଏଥିପାଇଁ ଆଜିକାଲି ରେଫ୍ରିଜରେଟର୍ (Refrigerator) ନାମକ ଥଣ୍ଡା ରଖିବା ଯନ୍ତ୍ର ଅନେକେ ନିଜ ନିଜ ଘରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ଏବଂ ବ୍ୟବସାୟୀମାନେ ଥଣ୍ଡା ଭଣ୍ଡାର (Cold storage)ରେ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ରଖିଥାନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରଣାଳୀ ସାଧାରଣ ଗରିବ ଲୋକଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ସମ୍ଭବପର ନୁହେ । ଥଣ୍ଡାରେ ଜୀବାଣୁମାନେ ବଂଶ ବଢ଼ାଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ସଡ଼େନାହିଁ । ଥଣ୍ଡାରେ ରହିଲେ ଖାଦ୍ୟର ଉପାଦେୟତା ନଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ ।

୨ । ଶୁଖାଇ ରଖିବା (Drying):—ମାଛକୁ ଶୁଖୁଆ କରି ଏବଂ ମାଂସକୁ ଶୁଖାଇ ଅନେକ ଦିନ ରଖାଯାଏ । ଆଳୁ, କୋବି, ବାଇଗଣ ଆଦି ସରୁ ସରୁ କରି କାଟି ଶୁଖାଇ ଅନେକେ ସଞ୍ଚୟ କରି ରଖନ୍ତି । ଶୁଖିଲା ଦୁଧର ଗୁଣ୍ଡ (Milk powder) ଆଜିକାଲି ବଜାରରେ ପୂରି ରହିଛି । ଅଣ୍ଡା ମଧ୍ୟ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରି

Digitized by srujanika@gmail.com

(Egg powder) ବିକା ହେଉଛି । ଶୁଖିଲା ଜିନିଷରେ ପାଣି ନ ଥାଏ, ତେଣୁ, ବୀଜାଣୁମାନେ ରହି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଶୁଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟସାର କେତେକ ପରିମାଣରେ କମିଯାଏ ।

୩ । ନାନାବିଧ ରସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଦେଇ ରଖିବା (Preservation of food with preservatives):—ମାଛକୁ ଲୁଣ ଦେଇ ଶୁଖୁଆ କରି ରଖାଯାଏ । ମାଂସ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ଲୁଣ ଦେଇ ରଖାଯାଇ ପାରେ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟସାର କମିଯାଏ ଏବଂ ବେଳେ ବେଳେ ଦୁର୍ଗନ୍ଧମୟ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା କେତେକ ରସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟ ମିଶାଇ ତିଆରି ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ଅନେକ ଦିନଯାଏ ରଖାଯାଏ । ତେଲରେ ଆଚାର ଭଲ ରହେ । ଚିନି ଦେଇ ଫଳକୁ ମୁରବ୍ବା କରି ରଖିଲେ ତାହା ଅନେକ ଦିନ ରହେ ।

୪ । ଧୂଆଁ ଦେଇ ରଖିବା (Smoking):— ମାଛ, ମାଂସକୁ ଧୂଆଁରେ ଶୁଖାଇ ରଖିବା ପ୍ରଥା ବିଲାତରେ ଚଳେ । ଏଥିରେ ବୀଜାଣୁ ଉଧେଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

୫ । ଟିଣରେ ବନ୍ଦ କରି ରଖିବା :—ମାଛ, ମାଂସ, ଘନୀଭୂତ ଦୁଧ, ପନିପରିବା, ତରକାରି, ମିଠାଇ ଆଦିକୁ ପ୍ରଥମେ ଉତ୍ତାପ ଦ୍ୱାରା ବୀଜାଣୁଶୂନ୍ୟ କରି ବୀଜାଣୁଶୂନ୍ୟ ଟିଣ ଭିତରେ ପୂରାଇ ଟିଣ ଭିତରୁ ସମସ୍ତ ପବନ ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତି ଓ ଶେଷରେ ମୁହଁ ଝାଳି ଦିଅନ୍ତି । ଏହି ଉପାୟରେ ଉପରୋକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସବୁ ବହୁତ ଦିନଯାଏ ଭଲ ରହେ ।

୬ । ଧାନ ଚାଉଳ ସଞ୍ଚୟନ:—ଧାନ, ବିରି ମୁଗ, ଆଦି ଶୁଖିଲା ଜାଗାରେ ରଖିଲେ ନଷ୍ଟ ହୁଏନାହିଁ । ତହିଁରେ ଚୂନଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇଦେଲେ ପୋକ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଝାଇ, ଗୁଡ଼ଲ, ଚୂଡ଼ା ଆଦିକୁ ସର୍ବଦା ଶୁଖିଲା ଜାଗାରେ ରଖିବ । ମଝିରେ ମଝିରେ ଖରାରେ ରଖି ଦେଉଥିବ ।

୭ । ତିଆରି ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ, ଦୁଧ ଆଦିକୁ ସର୍ବଦା ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବ । ମାଛି ବସି ରୋଗବୀଜାଣୁ ଛାଡ଼ନ୍ତି ଓ ଦୂଷିତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଖାଇଲେ ରୋଗ ହୁଏ ।

ଖାଦ୍ୟପେୟ, ବାସନକୁସନ ଏବଂ ରୋଷେଇଘରର ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା—ଏ ବିଷୟ ପଞ୍ଚମ ଅଧ୍ୟାୟରେ କୁହାଯିବ ।

ପାନୀୟ (Beverages)—

ଜଳ—ଜଳ ହେଲା ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ପାନୀୟ । ଜଳ କଥା ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଛି ।

ସୋଡ଼ା ପାଣି, ଲେମୋନେଡ୍ ଇତ୍ୟାଦି (Areated water) —ସହର ମାନଙ୍କରେ ଏ ସବୁ ବେଶି ଦେଖାଯାଏ । କିପରି ଜଳରେ ଏ ସବୁ ଯେ ତିଆରି ହୁଏ, ତାର କିଛି ଠିକଣା ନ ଥାଏ । ତେଣୁ ଏ ସବୁ ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ବ୍ୟାପିବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ଏଥିରେ ଶରୀରର ଯେ କିଛି ଲାଭ ହୁଏ, ଏହା ନୁହେ । ବରଂ ନିର୍ମଳ ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ସହସ୍ର ଗୁଣରେ ଭଲ ।

ସରବତ (Sarbat)—ବଜାରରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ସରବତ୍‌ରେ ଧୂଳି ପଡ଼ୁଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । କେଉଁ ପାଣିରେ ଯେ ତାହା ତିଆରି ହୁଏ, ତାର କିଛି ଠିକଣା ନ ଥାଏ । ତେଣୁ ବଜାର ସରବତ୍ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେ ।

ଦହି କିମ୍ବା ଲେମ୍ବୁ ସରବତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଏବଂ ରୋଗୀର ପଥ୍ୟ । ନିଜ ଘରେ ତିଆରି କରି ଖାଇବା ଉଚିତ ।

ପଇଡ଼ ପାଣି (Green cocoanut water)—ଏହା ବିଶୁଦ୍ଧ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଏବଂ ଶାନ୍ତିଦାୟକ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚା, କଫି:—ଚା ଓ କଫି ଆଜିକାଲି ଘରିଆଡ଼େ ଚଳୁଅଛି । ପ୍ରାୟ ୨୫।୩୦ ବର୍ଷ ତଳେ ଆମ ଦେଶରେ ଏ ସବୁର ଏତେ ବେଶି ଚଳଣି ନ ଥିଲା । ଆଜିକାଲି କି ଶିକ୍ଷିତ କି ଅଶିକ୍ଷିତ ସମସ୍ତେ ଏହା ବ୍ୟବହାର କଲେଣି । ଏପରିକି ନିତାନ୍ତ ପଲ୍ଲୀଗାଁରେ ଅନେକ ମୂଲିଆ ମଜୁରିଆ ମଧ୍ୟ ସକାଳୁ ଚା ନ ଖାଇଲେ କାମକୁ ବାହାରୁ ନାହାନ୍ତି । ଚା, କଫି ଖାଇବା ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ । ଥରେ ଅଭ୍ୟାସ ପଡ଼ିଲେ ସହଜରେ ଛାଡ଼ି ହୁଏନାହିଁ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ ଏ ସବୁ ଜିନିଷର ଆଦୌ ଦରକାର ନାହିଁ ।

ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଚା କିମ୍ବା କଫି ଖାଇଲେ କିମ୍ବା ସେ ସବୁ କଡ଼ା ହୋଇ ରନ୍ଧା ହେଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଓ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧ ଆଦି ରୋଗ ହୁଏ । ଏଥିରୁ ବେଶିଗୁଡ଼ାଏ ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ର (Heart) ଓ ନାଡ଼ୀମାନଙ୍କର (Nerves)ଦୌର୍ବଲ୍ୟ ଆଦି ରୋଗ ହୋଇ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏକାବେଳକେ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ । ଏହି ସବୁ କାରଣରୁ ସୁସ୍ଥଦେହରେ ଚା କିମ୍ବା କଫି ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ପିଲାଦିନ ବଢ଼ିବା ବେଳ । ଚା, କଫି ଖାଦ୍ୟ ହଜମରେ ଏବଂ ଶରୀର ବଢ଼ିବାରେ ବାଧା ଦିଏ । ଏହା ଛଡ଼ା ମଧ୍ୟ ପିଲାଙ୍କ କୋମଳ ନାଡ଼ୀ (Nerves) ଖରାପ କରିଦିଏ । ତେଣୁ ପିଲାଦିନେ ଚା ଖାଇବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ଅତିରିକ୍ତ ପରିଶ୍ରମ ପରେ ଟିକିଏ ଚା' ଖାଇଦେଲେ କ୍ଲାନ୍ତି ଓ ଅବସାଦ ଦୂର ହୁଏ ଏବଂ ମନରେ ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତି ଆସେ; ତେଣୁ କ୍ଲାନ୍ତି ଦୂରକରିବା ନିମନ୍ତେ ଅନେକେ ପରିଶ୍ରମ ପରେ ଏହା ଖାଇଥାଆନ୍ତି ଏବଂ ଏହିପରି ଥରେ ଥରେ ଖାଇ ଖାଇ ଅଭ୍ୟାସ ପକାଇ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବିଅନ୍ତି : ନାଡ଼ୀମଣ୍ଡଳୀକୁ (Nervous system) ଏହା ସାମୟିକ ଉତ୍ତେଜନା ଦିଏ ବୋଲି କ୍ଲାନ୍ତି ଦୂର ହୁଏ । କ୍ଲାନ୍ତି ଜଣାଗଲେ ବିଶ୍ରାମ ନେବା କଥା । ବିଶ୍ରାମ ନ ନେଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନି ହେବ । ସୁତରାଂ ସେତେବେଳେ ନାଡ଼ିମଣ୍ଡଳୀକୁ କୃତ୍ରିମଭାବରେ ଉତ୍ତେଜନା କରି ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବା ଅନୁଚିତ । କ୍ଲାନ୍ତ ହେଲେ ବିଶ୍ରାମ ନେବ, ବିଶ୍ରାମ ପରେ ଆପେ ଆପେ ବଳ ଓ ଉତ୍ସାହ ଆସିବ । ସେତେବେଳେ ଚା ଖାଇ କୃତ୍ରିମ ଉତ୍ସାହରେ ପରିଶ୍ରମ କଲେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ପରିଶ୍ରମ କରି ହେବ ସତ; କିନ୍ତୁ ତାର ଫଳ ଭଲ ହେବ ନାହିଁ । ଦେହ ଏକାବେଳକେ ବିଗିଡ଼ିଯିବ ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ର (Heart) ରେ ରୋଗ ଅଛି, ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଏହା ବିଶେଷ କ୍ଷତିକର ।

ଅଫିମ ଓ ମଦନିଶା ଛଡ଼ାଇବାରେ ଚା କିମ୍ବା କଫି ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଚା ଖାଇ ଅନେକେ ମଦନିଶା ଛାଡ଼ିବାର ଦେଖା ଯାଇଛି । ଏହା କେବଳ ମାତ୍ର ଏହିପରି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଏବଂ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ରୋଗୀ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇପାରେ ।

ମସଲାମସଲି (Condiments)—ହଳଦୀ, ସୋରିଷ, ଲଙ୍କାମରିଚ, ଅଦା, ଜୀରା, ଗୋଲମରିଚ, ଅଳେଇଚ, ଗୁଜୁରାତି, ଲବଙ୍ଗ, ଧନିଆ, ହାଣ୍ଡିଫୁଟା ଆଦି ମସଲାମସଲି ଆମ୍ଭେମାନେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉଁ । ତେଲ ଏବଂ ଲୁଣ ପ୍ରକୃତରେ ମସଲା ନୁହେଁ; କିନ୍ତୁ ସେ ସବୁ ମସଲା ପରି ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଖାଇବା ତେଲ ଭିତରେ ସୋରିଷ, ରାଶି, ନଡ଼ିଆ ଆଦିର ତେଲ ହେଲା ପ୍ରଧାନ ।

ତେଲ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ସ୍ନେହସାର ଓ ଲୁଣ ଧାତୁସାର ଯୋଗାଏ । ହଳଦୀ, ସୋରିଷ ଆଦି ମସଲା ଖାଦ୍ୟକୁ ରୁଚିକର,

Digitized by srujanika@gmail.com

ସୂଦୃଶ୍ୟ ଏବଂ ସୁଗନ୍ଧ କରିବା ଛଡ଼ା ମାତ୍ରା ଅନୁସାରେ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଦୋଷ ଦୂର କରନ୍ତି ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି ।

ଅତି ବେଶୀ ମସଲା ଖାଇଲେ ପେଟରେ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ ହୁଏ; ତେଣୁ ପରିମାଣ ଅନୁସାରେ ମସଲା ଖାଇବା ଉଚିତ । ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ଆଦି ରୋଗ ଥିଲେ ମସଲା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ଆଚାର—ଆମ୍ବ, ଲେମ୍ବୁ, ତେନ୍ତୁଳି ଆଦିରେ ନାନାପ୍ରକାର ଆଚାର ତିଆରି କରି ଆମ୍ଭେମାନେ ବ୍ୟବହାର କରୁ । ଆଚାର ରୁଚିକର, ଜୀର୍ଣ୍ଣକାରକ ଏବଂ କ୍ଷୁଧାବର୍ଦ୍ଧକ । ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ଖାଇଲେ ଦେହକୁ ଖରାପ କରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚତୁର୍ଥ ଅଧ୍ୟାୟ

ବାସଗୃହ

(Dwelling houses)

[କପରି ଜାଗାରେ ଘର ତୋଳିବ (Site for dwelling houses)—ଘରତୋଳା, ପକ୍‌କା ଓ କଚ୍ଚାଘର (Construction of houses, buildings and thatched houses)—ବାୟୁ ଓ ଆଲୋକ ଗମନାଗମନର ବ୍ୟବସ୍ଥା (Arrangement for ventilation and lighting)—ଜଳ ନିଷ୍କାସନର ବ୍ୟବସ୍ଥା (Disposal of slop water)—ଶୋଇବା ଘର (Sleeping room)—ରୋଷେଇ ଘର (Kitchen)—ସରଘର (Store room)—ଗୁହାଳ ଘର (Cow shed)—ପାଇଖାନା (Latrine)—ଅଳିଆ ଗଦା ଓ ତାହାର ନିଷ୍କାସନ ବ୍ୟବସ୍ଥା (House refuse and its disposal)—ଘରର ଯତ୍ନ(Care of the house)]

ରହିବା ଘର ଉପରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନେକ ପରିମାଣରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଏଥିପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଘର କପରି ତୋଳିବାକୁ ହେବ ଏବଂ କପରି ତାର ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ହେବ, ସେ ବିଷୟରେ କେତେକ କଥା ତଳେ କୁହାଗଲା । ଘର ତୋଳିବାକୁ ହେଲେ ଏହି କେତୋଟି କଥା ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଉଚିତ, ଯଥା:—

୧ । କପରି ଜାଗାରେ ଘର ତୋଳିବ ।

୨ । ଘର ତୋଳା ।

୩ । ବାୟୁ ଓ ଆଲୋକ ଗମନାଗମନର ବ୍ୟବସ୍ଥା ।

୪ । ଜଳ ନିଷ୍କାସନର ବ୍ୟବସ୍ଥା ।

Digitized by srujanika@gmail.com

୫ । ଶୋଇବା ଘର, ରୋଷେଇ ଘର, ସରଘର, ଗୁହାଳ ଓ ପାଇଖାନା ।

୬ । କୂଅ ।

୭ । ଅଳିଆଗଦା ।

୮ । ଘରର ଯତ୍ନ ।

କିପରି ଜାଗାରେ ଘର ତୋଳିବ:—ଖାଲ ଜମିରେ ପାଣି ଜମେ ଓ ତାହା ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ହୁଏ, ତହିଁରେ ଘର ତୋଳିଲେ ଘର ଓଦା ଓ ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ରହେ । ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ଘରେ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗବୀଜାଣୁ ରହି ବଂଶ ବଢ଼ାନ୍ତି; ତେଣୁ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ ହୁଏ । ଏ ହେତୁରୁ ଉଚ୍ଚ ଓ ଶୁଖିଲା ଜମି ଉପରେ ଘର ତୋଳିବ ।

ଚୁଆ, ଗାଡ଼ିଆ, ଝିଲ କିମ୍ବା ବିଲ ନିକଟରେ ଘର ତୋଳିବ ନାହିଁ । ଚୁଆ ବିଲ ଆଦିରେ ଦୂଷିତ ଜଳ ଥିବାରୁ ତହିଁରୁ ଦୂଷିତ ବାଷ୍ପ ଉଠେ । ସେଠାରେ ମଧ୍ୟ ମଶା ଜନ୍ମନ୍ତି । ମଶାଙ୍କ ଯୋଗେ ପାଳିଜ୍ୱର ଓ ବାତଜ୍ୱର ମାଡ଼େ । ବିଲରେ ଖତ ଦିଆଯାଏ । ବର୍ଷାଦିନେ ତାହା ପଚେ ଓ ତହିଁରୁ ଦୂଷିତ ବାଷ୍ପ ବାହାରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନଷ୍ଟକରେ ।

ମଶାଣି ପଦା ଓ ଗୁହପଦା ନିକଟରେ ଘର ତୋଳିବ ନାହିଁ । ଏ ସବୁ ସ୍ଥାନର ବାୟୁ ସର୍ବଦା ଦୂଷିତ ଥିବାର କଥା ।

ଚୂନଭାଟି, ଇଟାଭାଟି କିମ୍ବା କଳକାରଖାନା ପାଖରେ ଘର ତୋଳିବ ନାହିଁ । ଏ ସବୁ ସ୍ଥାନର ବାୟୁ ଦୂଷିତ ରହୁଥିବାରୁ ରହିବା ଘର ପକ୍ଷରେ ଉପଯୁକ୍ତ ନୁହେ ।

ଘର ତୋଳିବାକୁ ସବୁଠାରୁ ଟାଙ୍ଗୀ ପଥୁରିଆ ଜମି ଭଲ । ଏପରି ଜମିରେ ବର୍ଷାପାଣି ପଡ଼ିଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନିଗିଡ଼ିଯାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ବାଲିଆସିଆ ମାଟି ମଧ୍ୟ ଭଲ, କାରଣ ସେଥିରୁ ମଧ୍ୟ ପାଣି ନିଗିଡ଼ିଯାଏ । ମଟାଳ ମାଟି ଭଲ ନୁହେଁ, କାରଣ ତହିଁରୁ ପାଣି ସହଜରେ ନିଗିଡ଼ି ପାରେ ନାହିଁ ।

ଗାହାଳି ବାନ୍ଧି ଘର ତୋଳିବ ନାହିଁ, କାରଣ ପାଖପଡ଼ିଶା ଘର ଅପରିଷ୍କୃତ ରହିଲେ କିମ୍ବା ସେଠାରେ କୌଣସି ରୋଗ-ବଇରାଗ ହେଲେ ତାହାର ଧାପ ନିଜ ଘର ଉପରେ ପଡ଼ିବ । ଘରକୁ ଘର ଲଗିରହିବାରୁ ଭଲ ପବନ ଓ ଆଲୋକ ମିଳିବ ନାହିଁ । ଏହା ଛଡ଼ା ନିଆଁ ପାଣିର ଭୟ ଅଛି । ଏ ହେତୁରୁ ଗାହାଳିବନ୍ଦୀ ଲଗାଲଗି ଘର ଅପେକ୍ଷା ଗୋଟି ଗୋଟି ଘର ଭଲ । ଏପରି ଘରେ ପବନ କିମ୍ବା ଆଲୋକର ଅଭାବ ରହେ ନାହିଁ; ନିଆଁ ପାଣିର ଭୟ ବି ନ ଥାଏ । ଆଉ ମଧ୍ୟ ପାଖପଡ଼ିଶା ଘର ସଫାସୁତୁରା ରହୁ ନ ରହୁ ନିଜ ଘରର ତହିଁରେ ବିଶେଷ କିଛି ଯାଏ ଆସେ ନାହିଁ ।

ଜମି ସଜିଲ କରି ତହିଁରେ ଠିକ୍ ଯେଉଁଠାରେ ଘର ତୋଳିବା କଥା, ସେ ଜାଗାରେ ମାଟି ପକାଇ ୩।୪ ଫୁଟ ଉଚ୍ଚ କରିଦେବ ଓ ମାଟି ଭଲରକମ ବସିଯିବା ପାଇଁ ୩।୪ ବର୍ଷ ଗୁଡ଼ି ଘର ଆରମ୍ଭ କରିବ । ଆଖ ପାଖରେ ଖାଲ ଡିପ ଥିଲେ ସମାନ କରି ଦେବ । ବର୍ଷାଦିନେ କୌଣସି ଜାଗାରେ ପାଣି ଜମିବାର ଦେଖିଲେ ସେଠା ପୋତି ଉଚ୍ଚ କରି ଦେବ । ଘର ତୋଳିବା ଆଗରୁ ଯେ କେତେ ଦିନ ଜମି ପକାଇ ରଖିବ, ସେଥିମଧ୍ୟରେ ମଝିରେ ମଝିରେ ସମସ୍ତ ଜମି ଦୁଇ ଚାରି ଓଡ଼ ଲେଖାଏଁ ହଳ କରି ଦେଉଥିବ । ଘରପଟର ବଣ ଜଙ୍ଗଲ କାଟି ସଫା କରିଦେବ । ଘର ପାଖରେ ବଡ଼ ବଡ଼ ଗଛ କିମ୍ବା ଜଙ୍ଗଲ ଥିଲେ ପବନ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚଳାଚଳରେ ବାଧାପଡ଼େ, ଘର ଭିତରକୁ ଆଲୋକ ଯାଇପାରେ ନାହିଁ ଏବଂ ଘର ଓଦା ରହେ ।

ଘରଠାରୁ କିଛି ଦୂରକୁ ନାନାବିଧ ଫୁଲ ଫଳ ଗଛର ବଗିଚା ରଖିବ । ଏହା ଘରର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବଢ଼ାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ । ନିମ୍ବ, ଇଉକାଲିପ୍‌ଟାସ୍ ଆଦି ଗଛର ବାୟୁ ପରିଷ୍କାର କରିବା ଗୁଣ ଅଛି ।

ଘରତୋଳା—

ପକାଘର:—ପକାଘର ତୋଳିବାକୁ ଇଟା ପଥର, ଚୂନ, ସୁରୁକି ଆଦି ଦରକାର । କୈଶିକ ଆକର୍ଷଣ (Capillary action) ଦ୍ୱାରା ଜଳ ପ୍ରାୟ ୨୦।୨୨ ହାତ ଉପରକୁ ଉଠିଥାଏ । ଇଟା ସୁରୁକିରେ ଏହି ଆକର୍ଷଣ ଶକ୍ତି ବେଶି ଅଛି । ତେଣୁ ଟିକିଏ ଓଦାଳିଆ ଜମି ହେଲେ ପକାଘର ବରାବର ଦନ୍ତ-ସନ୍ତିଆ ରହେ । ଏ ହେତୁରୁ ଜମିଟା ଉଚ ଏବଂ ଶୁଖିଲା ହେବା ଉଚିତ । ତା'ଛଡ଼ା ମୂଳଦୁଆରେ ଯେଉଁ ସବୁ ଇଟା ଦେବ, ତାହାକୁ ଥରେ ରାଳ (Coaltar)ରେ ବୁଡ଼ାଇ ତହିଁରେ ବାଲି ମଡ଼ାଇ ଶୁଖାଇ ଦେବ । ଏହିପରି ଇଟାରେ ମୂଳଦୁଆ ଗଢ଼ିଲେ କୈଶିକ ଆକର୍ଷଣ ଦ୍ୱାରା ପାଣି ଉଠିପାରେ ନାହିଁ; ତେଣୁ ଘର ଶୁଖିଲା ରହେ । ମୂଳଦୁଆ ଖୁବ୍ ଶକ୍ତ ଏବଂ ଓସାରିଆ କରି ଗଢ଼ିବ ।

ପକାଘର ଖୁବ୍ ଉଚ ହେବା ଉଚିତ । ତାହା ନ ହେଲେ ଖରାଦିନେ ଗରମ ହେବ । ଘର ଅନ୍ତତଃ ୧୨।୧୩ ଫୁଟ ଉଚ ହେବା ଦରକାର । ଛାତ ଗୋଟାଏ ଆଡ଼କୁ ଟିକିଏ ନୂଆଁଣିଆ କରିବ । ତାହାହେଲେ ଛାତରୁ ସହଜରେ ପାଣି ଗଡ଼ିଯିବ । ଚଟାଣରେ ବହଳ କରି ଗୋଡ଼ି ଗେଙ୍ଗୁଟି ବାଡ଼େଇ ତହିଁ ଉପରେ ସିମେଣ୍ଟ ପଲସ୍ତରା କରିଦେବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କଚ୍ଚାଘର:—ଆମ ଦେଶରେ ସମସ୍ତଙ୍କର ପ୍ରାୟ କଚ୍ଚାଘର; ପଲ୍ଲୀଗାଁରେ ପକ୍କାଘର ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ । ପକ୍କାଘରଠାରୁ କଚ୍ଚାଘର ସୁଖକର । ଏହା ଖରାଦିନେ ଯେପରି ଶୀତଳ, ଶୀତ ଦିନେ ସେହିପରି ଉଷୁମ ରହେ । ଚାଳବାଟେ ବାୟୁ ଗମନାଗମନର ଭଲ ସୁବିଧା ମଧ୍ୟ ଏଥିରେ ଥାଏ । ଚାଳଘରର ଦୋଷ ଭିତରେ ଏତିକି ଯେ ଚାଳ ଉପରୁ ପୋକ କମ୍ବା ଗୁଣ୍ଡ ଝଡ଼ିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଖରାଦିନେ ନିଆଁକୁ ମଧ୍ୟ ଭୟ । ଚାଳତଳେ ଯଦି ତଲେଇ ବିଛାଇ ଦିଆଯାଏ, ତେବେ ପୋକଜୋକ କମ୍ବା ଗୁଣ୍ଡ ଝଡ଼ିବାର ଭୟ ରହେ ନାହିଁ । ଏପରି ଘର ଶୀତଦିନେ ବେଶୀ ଉଷୁମ ରହେ; କାରଣ ଚାଳ ଓ ତଲେଇ ମଝିରେ ପବନ ରହିବାରୁ ବାହାରର ଥଣ୍ଡା ପଶିପାରେ ନାହିଁ । ଖରାଦିନେ ଏପରି ଘର ଅଧିକ ଶୀତଳ ରହେ ।

କଚ୍ଚାଘର ମଧ୍ୟ ବେଶୀ ଉଚ୍ଚ କରିବ । ଚାଳ ନୁଆଁଣିଆ କଲେ ପବନ ଯିବା ଆସିବାରେ ବାଧାପଡ଼େ । ଘର ଚାଳ ଓ କାନ୍ଥ ସବୁ ସମତଳ ହେବା ଉଚିତ ।

ଆମ ଆଡ଼େ ଗୋଟାଏ କଥା ଅଛି; ଦକ୍ଷିଣକୁ ଘର ମାଡ଼ିବ ନାହିଁ । ଦକ୍ଷିଣକୁ ମାଡ଼ିଲେ ଘର ସହେ ନାହିଁ । ଏ କଥା ଯେ କେତେ ମୂଲ୍ୟବାନ ତାହା କହି ହେବ ନାହିଁ । ଦକ୍ଷିଣଆଡ଼ୁ ପବନ ଆସେ; ତେଣୁ ଘରର ଦକ୍ଷିଣ ତରଫରେ ନୂଆ ଘର ତୋଳିଲେ ପବନରେ ବାଧାପଡ଼େ । ଏ ହେତୁରୁ ଦକ୍ଷିଣକୁ ମାଡ଼ିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଘର ବଢ଼ାଇବାକୁ ହେଲେ ଉତ୍ତରକୁ ବଢ଼ାଇବ ।

ଘରର ମୁହଁ ଦକ୍ଷିଣକୁ ହେବା ଭଲ । ଦକ୍ଷିଣମୁହାଁ ଘର କଲେ ପବନରେ ବାଧା ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇଟି ଖଞ୍ଜା କରନ୍ତି, ବାହାର ଖଞ୍ଜା ଓ ଭିତର ଖଞ୍ଜା । ଏପରି

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦୁଇଟି ଖଞ୍ଜା ଆଗ ପଛ ନ କରି କଡ଼କୁ କଡ଼ ଲଗାଇ କରିବା ଭଲ, କାରଣ ତହିଁରେ ପବନ ଓ ଆଲୋକରେ ବାଧା ପଡ଼େ ନାହିଁ ।

ଘରର ହାତଅନ୍ଧ ଉପର ଖୋଲା ରଖିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଖୋଲା ରହିଲେ ଗୋଟିଏ କୋଠରୀର ବାୟୁ ଦୂଷିତ ହେଲେ ତାହା ଅପର କୋଠରୀକୁ ଯାଇପାରିବ ।

ବାୟୁ ଓ ଆଲୋକ ଗମନାଗମନର ବ୍ୟବସ୍ଥା:—

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ବାୟୁ ଏବଂ ଆଲୋକ କେତେ ଦୂର ଦରକାର, ତାହା ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଅଛି । ଘରେ ଯେତେ ବାୟୁ ଓ ଆଲୋକ ପଶେ, ତାହା ତେତେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ହୁଏ । ବାୟୁ ଓ ଆଲୋକ ନ ଥିବା ଘରେ ରୋଗବୀଜାଣୁ ବଢ଼ନ୍ତି, ତେଣୁ ଏପରି ଘରେ ରହିଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

ସ୍ଥାନ ଯେତେ ଉଚ୍ଚ ହେବ, ତହିଁରେ ତେତେ ବେଶି ବାୟୁ ଓ ଆଲୋକ ମିଳିବ । ଖୋଲା ଜାଗାରେ ଘର ତୋଳିଲେ ବାୟୁ ଓ ଆଲୋକରେ କିଛି ବାଧା ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ନିକଟରେ ବଡ଼ ବଡ଼ ଗଛ ଥିଲେ ପବନରେ ବାଧା ପଡ଼େ, ତେଣୁ ତାହା ସବୁ କାଟିଦେବ । ଘରଠାରୁ କିଛି ଦୂରରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଗଛ ରହିବା ମନ୍ଦ ନୁହେଁ । ଏଥିରେ ଘରର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବଢ଼େ ଓ ପବନ ବିଶୁଦ୍ଧ ରହେ । ଘରର ଚାରିପଟ ଖୋଲା ଓ ପରିଷ୍କାର ରଖିବ ।

ଖଞ୍ଜାଘର କଲେ ଖୁବ୍ ବଡ଼ ବଡ଼ ଚଉଡ଼ା ଅଗଣା ରଖିବ । ଅଗଣା ଯେତେ ବଡ଼ ହେବ ପବନ ଯିବା ଆସିବା ପାଇଁ ତେତେ ସୁବିଧା ହେବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘରେ ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇଗୋଟି ଝରକା ରଖିବ । ଝରକା ଗୁଡ଼ିକ ବଡ଼ କରିବ । ଅନ୍ତ କମ୍‌ରେ ଦୁଇ ଫୁଟ୍ ଲମ୍ବା ଚଉଡ଼ା ହେବା ଉଚିତ । ଗୋଟାଏ କାନ୍ଥରେ ଯେଉଁ ଜାଗାରେ ଝରକା ଥିବ; ତାହାର ବିପରୀତ କାନ୍ଥରେ ଠିକ୍ ସେହି ଜାଗାରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଝରକା ରଖିବ । ତାହା ନ ହେଲେ ଘର ଭିତରେ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ ।

ଜଳନିଷ୍କାସନର ବ୍ୟବସ୍ଥା:—ବର୍ଷା କିମ୍ବା ଜାରବାର ପାଣି ନିଗିଡ଼ିଯିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଝଞ୍ଜାରେ ନଳା ରଖିବ । ଘର ତଳେ ନଳା ଗଲେ ଘର ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ହୁଏ । ଏ ହେତୁରୁ ଘର ତଳେ ନଳା ନେବ ନାହିଁ । ଅନେକ ଲୋକ ନଳା ଦାଣ୍ଡକୁ ଛାଡ଼ନ୍ତି । ଏଥିରେ ଦାଣ୍ଡ ମଇଳା ହୁଏ ଏବଂ ସାଇପଡ଼ିଶା ଲୋକେ ଅସୁବିଧା ଭୋଗ କରନ୍ତି । ଦାଣ୍ଡଆଡ଼କୁ ନଳା ଫିଟାଇବ ନାହିଁ ।

ଓଳପାଣି ବୋହିଯିବା ପାଇଁ ଓଳି ତଳେ ନଳା ରଖିବ । ଏହି ନଳା ସବୁ ପକ୍‌କା କିମ୍ବା ପଥରରେ କରିବ । ପଥର ନଳା ବସାଇଲେ ଅଗଣାରେ ପାଣି ଭେଦିବ ନାହିଁ । ଘରର ପଶ୍ଚିମ କିମ୍ବା ଉତ୍ତର ଦିଗକୁ ଅନ୍ତତଃ ୩୦।୪୦ ହାତ ନଳା ନେଇ ପଦାରେ ଛାଡ଼ିଦେବ । ତାହାହେଲେ ବର୍ଷାପାଣି କିମ୍ବା ଜାରବାର ପାଣି ଦୂରକୁ ବୋହି ସେଠାରେ ଶୁଖିଯିବ । ନଳାସବୁ କ୍ରମଶଃ ତାଲୁ ହୋଇଥିଲେ ପାଣି ଭଲରକମ ନିଗିଡ଼ିଯିବ ।

ନଳାପାଣି ବଗିଚ୍ଚ କିମ୍ବା ଖୋଲା ପଡ଼ିଆରେ ମଡ଼ାଇ ଦେବା ଉଚିତ । ବଗିଚ୍ଚରେ ମାଡ଼ିଲେ ପାଣି ମରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଗଛ ପାଣି ପାଇବ । ପଡ଼ିଆରେ ମାଡ଼ିଲେ ଜଳ ଶୁଖି ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ହୋଇଯିବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପକା ଘର ହୋଇଥିଲେ ଘର ଧୋଇ ପାଣି ବାହାର କରିଦେବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ କୋଠରୀରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ନଳା ରଖିବ ।

ନଳାମୁହଁରେ ବାସନ ମାଜିବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ପରିସ୍ରା କରିବ ନାହିଁ । ଘରର ପଶ୍ଚିମ କିମ୍ବା ଉତ୍ତର ଦିଗରେ ଟିକିଏ ଦୂରକୁ ଖରା ପଡୁଥିବା ଶୁଖିଲା ଜାଗାରେ ପରିସ୍ରା କରିବା ସ୍ଥାନ ସ୍ଥିର କରିବ ।

ଶୋଇବା ଘର:—ଶୋଇବା ଘର ଯେତେ ବଡ଼ ହେବ ଏବଂ ତହିଁରେ ଯେତେ ବେଶି ଝରକା ରହିବ, ସେତେ ଭଲ । ଶୋଇବା ଘରେ ଏଣୁ ତେଣୁ ଜିନିଷପତ୍ର ରଖିବ ନାହିଁ । କାରଣ ଜିନିଷପତ୍ର ରହିଲେ ସ୍ଥାନ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ, ବାୟୁ ଭଲ ରକମ ଗମନାଗମନ କରିପାରେ ନାହିଁ, ଅଳିଆ ଜମେ ଓ ମଶା ହୁଅନ୍ତି । ଘର କାନ୍ଥରେ ଠଣା କିମ୍ବା କାନ୍ଥ ଆଲମାରି ରଖିବ ନାହିଁ । ଏ ସବୁ ରହିଲେ ଜିନିଷପତ୍ର ରଖିବାକୁ ମନ ହେବ ଓ ତହିଁରେ ମଇଳା ଜମିବ ।

ରୋଷେଇ ଘର:—ରୋଷେଇ ଘର ଶୋଇବା ଘରଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖିବ । ପାଖରେ ରହିଲେ ଶୋଇବା ଘରେ ଧୂଆଁ ପଶିବ । ଧୂଆଁ ବାହାରିଯିବା ପାଇଁ ରୋଷେଇ ଘରେ ବଡ଼ ବଡ଼ ଝରକା ରଖିବ । ଏହି ଝରକା ସବୁ ଯେତେ ଉଚ୍ଚରେ ହୁଏ, ସେତେ ଭଲ । ରୋଷେଇ ଘର ଛୋଟ ହେବା ଭଲ ନୁହେଁ । ରୋଷେଇ ଘର ପାଖରେ ସରଘର, ଗୁହାଳ କିମ୍ବା ପାଇଖାନା ତୋଳିବ ନାହିଁ । ଅଳିଆ ଗଦା ଏବଂ ବାସନଧୁଆ ସ୍ଥାନ ରୋଷେଇ ଘରଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖିବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରୋଷେଇ ଘରେ ଅଳନ୍ଧୁ କମ୍ବା ବୁଢ଼ିଆଣୀ ଜାଲ ହେଲେ ମାନଙ୍କେ ତାହା ଝାଡ଼ି ପରିଷ୍କାର କରିଦେବ । ଘର ଭିତରେ ପାଣି ଢାଳିବ ନାହିଁ ; ସର୍ବଦା ଶୁଖିଲା ଓ ପରିଷ୍କାର ରଖିବ ।

ସରଘର:—ସରଘରେ ନାନାପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଜିନିଷ ରହେ; ତେଣୁ ତହିଁରେ ମୂଷା, ମାଛି, ଅସରପା ଆଦି ଜନ୍ମନ୍ତି । ମୂଷାଙ୍କ ଦାଉରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ସରଘରର ଚଟାଣ ପକ୍କା କରିଦେବା ଭଲ । ମାଛି, ଅସରପା ଆଦି ପଶି ନ ପାରିବା ପାଇଁ ଘରର ଝରକା ଦେହରେ ସରୁ ତାର ଜାଲି ଲଗାଇ ଦେବ ଓ କବାଟ ଦେହରେ ଫାଙ୍କ ରଖିବ ନାହିଁ । ସରଘର ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କାର ରଖୁଥିବ ।

ଗୁହାଳ:—ଶୋଇବା ଘର, ସରଘର, ରୋଷେଇ ଘର, ପାଇଖାନା, କୂଅ ଆଦି ସମସ୍ତଙ୍କଠାରୁ ଦୂରରେ ଗୁହାଳ ତୋଳିବ । ପକ୍କା ଗୁହାଳ ହେଲେ ଭଲ, ତାହା ନ କରି ପାରିଲେ କଚ୍ଛଘରେ ନଳା ଆଡ଼କୁ ଢାଲୁ କରି ପଟାପଥର ବିଛାଇ ଦେବ ଏବଂ ଚୂନରେ ପଥର ସନ୍ଧିସବୁ ମାରିଦେବ । ଏହା ହେଲେ ଭୂଇଁରେ ମୂତ ଭେଦିବ ନାହିଁ । ମୂତ ଯିବାପାଇଁ ବାହାରେ ପଥରର ନଳା କରିଦେବ । ଗୋଟିଏ ଚୌବଚ୍ଚା କରି ତହିଁରେ ଗୋଟାଏ କଣ୍ଡ ହାଣ୍ଡି ରଖି ତାହାକୁ ଖଣ୍ଡେ ବଙ୍କା ଟିଣଦ୍ୱାରା ନଳା ସଙ୍ଗେ ଯୋଡ଼ି ଦେବ । ତାହାହେଲେ ମୂତ ହାଣ୍ଡିରେ ଜମା ହେବ ଏବଂ ପ୍ରତିଦିନ ହାଣ୍ଡି ସଫା କରିଦେବ । ଖାଲି ଚୌବଚ୍ଚାରେ ମୂତ ଜମିଲେ ଚୌବଚ୍ଚା ଭଲରକମ ଦୁଷ୍ଫେଇ ହେବ ନାହିଁ । ଏ ହେତୁରୁ ସବୁବେଳେ ମୂତ ଜମିବା ପାଇଁ ବାଲ୍ଟି କମ୍ବା ହାଣ୍ଡି ବସାଇବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରତିଦିନ ଗୁହାଳ ପୋଛିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ ଏବଂ ପୋଛି ସରିଲେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଧୋଇଦେବ । ଗୁହାଳରେ ବଡ଼ ବଡ଼ ଝରକା ରଖିବ । ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ପଶୁ ଗୋରୁଗାଈମାନେ ମଧ୍ୟ ପବନ ଦ୍ୱାରା ବଞ୍ଚନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ବଖରାରେ ଅନେକ ଖୁଣ୍ଟାଏ ଗୋରୁ ବାନ୍ଧିବ ନାହିଁ ।

ପାଇଖାନା:—ଘରର ପଶ୍ଚିମ କମ୍ବା ଉତ୍ତର ଦିଗରେ ଗୋଟିଏ କଣକୁ ଏବଂ ଘରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଅଂଶଠାରୁ ଦୂରକୁ ପାଇଖାନା ରହିବା ଉଚିତ ।

ପକ୍କା ପାଇଖାନାର ତଳ ସିମେଣ୍ଟରେ ଉତ୍ତମରୂପେ ପଲସ୍ତରା କରିଦେବ, ଯେପରିକି ମାଟିରେ ମଇଳା ଭେଦିପାରିବ ନାହିଁ । ପାଇଖାନା ଉପରେ ଛାତ କରିବା ଭଲ ନୁହେ । ଛାତ ନ ଥିଲେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ପଡ଼େ ଏବଂ ଫଳରେ ପାଇଖାନା ଶୁଖିଲା ରହେ ଓ ଗନ୍ଧ ରହେ ନାହିଁ । ମଳ ଜମା ହେବା ପାଇଁ ପାଇଖାନା ତଳେ ଗୋଟାଏ ମାଟିକୁଣ୍ଡ କମ୍ବା ବାଲ୍‌ଟି ବସାଇଦେବ । ସେହିପରି ମଧ୍ୟ ଜଳ ଜମିବା ପାଇଁ ବାଲ୍‌ଟି କମ୍ବା ହାଣ୍ଡି ରଖିବ । ଏହିସବୁ ବାଲ୍‌ଟି, କୁଣ୍ଡ କମ୍ବା ହାଣ୍ଡିରେ ସମୟେ ସମୟେ ଗରମ ପାଣି ଢାଳି ଦେଉଥିବ । ପାଇଖାନାରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଅନ୍ତତଃ ଥରେ ଚୂନ ଲଗାଇ ଦେଉଥିବ । ପାଇଖାନା ପାଖରେ କିଛି ଫୁଲ କମ୍ବା ବାକ୍‌ସ ଗଛ ଲଗାଇଦେବା ଭଲ; କିନ୍ତୁ କଦାପି ବଡ଼ ବଡ଼ ଗଛ ରଖାଇ ଦେବନାହିଁ ।

ପଲ୍ଲୀଗାଁରେ କଞ୍ଚା ପାଇଖାନା କରିଥାନ୍ତି । କଞ୍ଚା ପାଇଖାନାର ତଳ ପକ୍କା କରିଦେଲେ ଭଲ । କିଛି ନ ହେଲାବେଳକୁ ତଳେ ଭଲକରି ବାଲି ବିଛାଇ ଦେବ ଏବଂ ତାହା ମଝିରେ ମଝିରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବଦଳାଇ ଦେଉଥିବ । ପାଇଖାନା ପକ୍କା ହେଉ କିମ୍ବା କଚ୍ଚା ହେଉ ତାହା ପ୍ରତିଦିନ ସଫା ହେବା ଉଚିତ ।

ଛଅଇଞ୍ଚ ଚଉଡ଼ା, ଦଶବାର ଫୁଟ ଲମ୍ବ ଓ ଦୁଇଫୁଟ ଗଭୀରର ଅନୁଆ ପରି ଗାତ ଖୋଳି ଏବଂ ତାହା ତାଟି ଦ୍ୱାରା ଘେରାଇ ପାଇଖାନା ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ । ଏହି ଗାତରେ ଝାଡ଼ାଫେରି ଯାଇଲେ ମଳ ଉପରେ କିଛି ମାଟି କିମ୍ବା ପାଉଁଶ ପକାଇ ତାହା ଘୋଡ଼ାଇ ଦେବ । ଗୋଟାଏ ଗାତ ଦିନା କେତେ ବ୍ୟବହାର କରି ପୋତିଦେବ ଓ ଆଉ ଗୋଟାଏ ନୂଆ ଗାତ ବ୍ୟବହାର କରିବ । ଏହାକୁ ସଫା କରିବା ଦରକାର ପଡ଼େ ନାହିଁ ।

ଅଳିଆ ଗଦା:—ଘରର ପଶ୍ଚିମ ଏବଂ ଉତ୍ତର କୋଣରେ ଖରା ପଡ଼ୁଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଅଳିଆଗଦା ରଖିବ । ଏହା ଘର ଏବଂ କୂଅଠାରୁ ଯେତେ ଦୂରରେ ରହିପାରେ ସେତେ ଭଲ । ପ୍ରତି ୩।୪ ଦିନରେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ନିଆଁ ଲଗାଇ ଅଳିଆଟିକ ପୋଡ଼ିଦେବ । ଅଳିଆରୁ ଭଲ ଖତ ତିଆରି ହୋଇପାରେ । ଏହାକୁ କମ୍ପୋଷ୍ଟ ଖତ (Compost) କହନ୍ତି । ଏହିପରି ଖତ କରିବାର ସୁବିଧା କରିପାରିଲେ ଭଲ । ଅଳିଆ ଯେପରି ନ ଉଡ଼େ ଏବଂ ବର୍ଷାରେ ନ ତିନ୍ତେ ତାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ ।

ଘରପାଖରେ କୁଟା କିମ୍ବା ନଡ଼ାଗଦା ନ ରଖି ଦୂରରେ ରଖିବ । ତାହା ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କୃତ ରଖିବ । ଗୋଟିଏ ଘଡ଼ି ତିଆରି କରି ତାହା ଉପରେ କୁଟାଗଦା ରଖିବା ଭଲ ।

ଗୁହାଳ ପାଖରେ କିମ୍ବା ଘରପାଖରେ ଖତଗଦା ନ ରଖି ଘରଠାରୁ ଖୁବ୍ ଦୂରରେ ରଖିବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଘରର ଯତ୍ନ:—ଘର, ଅଗଣା ଏବଂ ତାର ଚାରିପଟ ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କାର ରଖିବ । ଘାସ କମ୍ବା ଗଛ ଜନ୍ମିଲେ ତାହା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଉପାଡ଼ି ସଫା କରିଦେବ । ପ୍ରତିଦିନ ଯେତେ ସମୟ ଘରର ଝରକା ଓ ଦ୍ୱାର ଖୋଲିରହେ ସେତେ ଭଲ । ପକ୍କା ଘର ହୋଇଥିଲେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଚୂନରେ ଧଉଳେଇ ଦେବ । କଚ୍ଚାଘରର କାନ୍ଥବାଡ଼ ପ୍ରତି ମାସରେ ଥରେ ଦୁଇଥର ମାଟିରେ ଲିପି ଦେଉଥିବ । ପ୍ରତିବର୍ଷ ଅନ୍ତତଃ ଥରେ ଚଟାଣରୁ ଛଅଇଞ୍ଚ ମାଟି ଉଠାଇ ନୂଆ ମାଟିରେ ତାହା ପୂରାଇ ଦେବ । ଘର ଭିତରେ ଅଳନ୍ଧୁ ଲାଗିଲେ ତାହା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଝାଡ଼ି ସଫା କରିଦେବ ।

ନଳାମୁହଁ ସର୍ବଦା ଶୁଖିଲା ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ । ଟିକିଏ ମଇଳା ହେଲେ ଧୋଇ ପରିଷ୍କାର କରିଦେବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପଞ୍ଚମ ଅଧ୍ୟାୟ

ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଧାନ

(Personal Hygiene)

[ଅଭ୍ୟାସ (Habit)—ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା (Cleanliness)—ଅପରିଷ୍କାର ଅପରିଚ୍ଛନ୍ନତାର ଅପକାରିତା (Evil effects of uncleanliness)—ଚର୍ମ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା (Cleanliness of skin)—ଦାନ୍ତଘଷା (Cleanliness of teeth)—ସ୍ନାନ (Bathing)—ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇବା (Combing of hair)—ବାସଗୃହର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା (Cleanliness of dwelling house)—ନଖ (Nail)—କାନ (Ear)—ଝାଡ଼ା ଫେରିବା (Attending call of nature)—ଖାଦ୍ୟପେୟ (Food)—ରୋଷେଇ ଘର ଏବଂ ବାସନକୁସନର ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା (Cleanliness of kitchen and utensils)—ବ୍ୟାୟାମ (Exercise)—ବିଶ୍ରାମ (Rest)—ପରିଚ୍ଛଦ (Clothing)—ଛେପ, ଖଙ୍କାର, ପାନପିକ ପକାଇଲେ କି କି ଅନିଷ୍ଟ ହୁଏ (Evil effects of spitting)—ପାନଖିଆ (Chewing of betel)—ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ (Intoxicants)—ସଂଯମ (Temperance)]

ନିଜ ଦେହଠାରୁ ବଳି ଆଉ ବଡ଼ କିଛି ନାହିଁ । ଯେତେ ଯାହା ଆମେ କରୁଁ, ସବୁ ସେହି ଦେହ ପାଇଁ । ଦେହ ଭଲ ଥିଲେ ସବୁ ଭଲ; ଦେହ ଖରାପ ହେଲେ କିଛି ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ । ଯାହା କିଛି ଦେଉ ପଛକେ, ତାହା ଭୋଗ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଦେହ ଭଲ ଥିବା ଦରକାର । ଦେହ ଭଲ ଥିବାବେଳେ ତାହା ସୁସ୍ଥ ଅଛି ବୋଲି କହନ୍ତି ଓ ଦେହର ସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥାକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କହନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସବୁ ପ୍ରକାର ଧନରତ୍ନ, ସୁଖସ୍ୱାଛନ୍ଦ୍ୟ ଭୋଗ କରିବାକୁ ଗଲେ ଆଗେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲୋଡ଼ା । ଏହି ହେତୁରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ତ ଧନ ସମ୍ପତ୍ତି ଅପେକ୍ଷା ମୂଲ୍ୟବାନ ।

ଦେହକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ନିଜ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଆମ୍ଭେମାନେ ନିଜପ୍ରତି ଯତ୍ନ ନ ନେଇ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହରାଇ ଆୟୁ କ୍ଷୟ କରୁଁ । ନିଜେ ନିଜପ୍ରତି ଯତ୍ନ ନେଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅକ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣ ରହିବ, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।

ଅଭ୍ୟାସ:—ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ମୂଳକଥା ହେଉଛି ଅଭ୍ୟାସ । ଅଭ୍ୟାସ ଦୋଷ ରହିଥିବାରୁ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଦେଶରେ ସଦାସର୍ବଦା ରୋଗବ୍ୟାଧି ଲାଗି ରହିଅଛି । ତେଣୁ ଦେହ ଭଲ ରଖିବାକୁ ହେଲେ ମୂଳରୁ ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ ପକାଇ ଦେହକୁ ଗଠନ କରିବା ଦରକାର ।

ଯେତେ ଜୋରରେ ଟାଣ ପଡ଼ୁ ବଡ଼ ଗଛ କେବେହେଲେ ନୁଆଁଇ ହେବ ନାହିଁ । ଅଳ୍ପଦିନର କଅଁଳିଆ ଗଛ କିନ୍ତୁ ସହଜରେ ନୁଆଁଇ ହେବ । କଅଁଳିଆ ଗଛଟିକୁ ମଧ୍ୟ କିଛିଦିନ ବଙ୍କେଇ କରି ରଖିଲେ ତାହା ସବୁଦିନ ପାଇଁ ବଙ୍କା ରହିଯିବ । ଗଛ ଯେପରି ଛୋଟବେଳେ ନରମ ଥାଏ; ଆମ ଦେହ ମଧ୍ୟ ପିଲାଦିନେ ସେହିପରି ନରମ ଥାଏ । ତେଣୁ ପିଲାଦିନେ ଦେହ ଯେପରି ଗଢ଼ାଯାଏ, ବଡ଼ଦିନକୁ ତାହା ସେହିପରି ହୁଏ । ଆଉ ସେହି ଯେଉଁ ଅଭ୍ୟାସ ପିଲାଦିନେ ପଡ଼ଯାଏ, ତାହା କାଳ କାଳକୁ ରହେ । ଏ ହେତୁରୁ କଥାରେ କହନ୍ତି, "ଯାହା ନ ହେବ ବାଳକାଳେ, ତାହା ନ ହେବ କାଳେ କାଳେ ।" କେବଳ ଦେହ ନୁହେଁ, ମସ୍ତିଷ୍କ ପକ୍ଷରେ ମଧ୍ୟ ସେହି କଥା । ପିଲାଦିନେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ମସ୍ତିଷ୍କ ପୂର୍ବ ଗଠିତ ହୋଇ ନ ଥାଏ, ତେଣୁ ଅଭ୍ୟାସ ଅନୁସାରେ ତାହା ମଧ୍ୟ ଗଠିତ ହୁଏ । ପିଲାଦିନେ ମାନସିକ ଅଭ୍ୟାସ ଯେପରି ଭାବରେ ଗଢ଼ାଯାଏ, ତାହା ବରାବର ସେହିପରି ରହେ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କ ସେହିପରି ଗୁଣରେ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଅଭ୍ୟାସ ଅନୁସାରେ ଶରୀର, ମସ୍ତିଷ୍କ ଏପରିକି ନାଡ଼ିସବୁ (Nerves) ମଧ୍ୟ ଗଠିତ ହୁଅନ୍ତି । ତେଣୁ ଅଭ୍ୟାସ ପଡ଼ିଗଲେ ଆଉ ଛାଡ଼ ହୁଏ ନାହିଁ । ଯେତେବେଳେ ଯାହା କରିବାର କଥା, ସେତେବେଳେ ତାହା ଆପେ ଆପେ ହୋଇଯାଏ । ଦେହ ମଧ୍ୟ ତହିଁକି ଠାକ ରହିଥାଏ ।

ପିଲାଦିନ ହେଉଛି ଅଭ୍ୟାସ ପକାଇବାର ଠିକ୍ ସମୟ । କାରଣ ସେତେବେଳେ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଂଶ ନରମ ଥାଏ, ଦେହ ଜୋରରେ ବଢୁଥାଏ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କର ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ବଡ଼ଦିନେ ଅଭ୍ୟାସ ଗଢ଼ିବା ଓ ଛାଡ଼ିବା କଷ୍ଟକର କଥା ।

କୌଣସି ଅଭ୍ୟାସ ପକାଇବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ଅଡ଼ୁଆ ଲାଗେ; କିନ୍ତୁ ଅଭ୍ୟାସ ପଡ଼ିଗଲେ ତାହା ଛାଡ଼ ହୁଏନାହିଁ ।

ଦେହ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ କି କି ବିଷୟରେ ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ହେବ ଏବଂ କିପରି ଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସ ପକାଇବାକୁ ହେବ ଏ ସବୁ କଥା ତଳେ କୁହାଗଲା ।

ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା

ସବୁ କଥାରେ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ରହିବାର ଉପକାରିତା:—ଦେହଟି ଗୋଟିଏ ବଡ଼ କାରଖାନା । ତହିଁରେ ଅସଂଖ୍ୟ ଅସଂଖ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ର ଅଛି । ସାମାନ୍ୟ ଗୋଟିଏ କଳଘଡ଼ିରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଧୂଳିମଳି ଲାଗିଲେ ତାହା ଗୁଚିଲେ ନାହିଁ । ତାହା ତୁଳନାରେ ବାହାରର ଧୂଳିମଳି ଆମ ପ୍ରତି ଯେ କେତେଦୂର କ୍ଷତିକର, ତାହା କହି ହେବ ନାହିଁ । ଏ ହେତୁରୁ ଦେହ ଭଲ ରଖିବାକୁ ହେଲେ ଦେହ ଓ ତହିଁ ସମ୍ପର୍କରେ ଆସୁଥିବା ଲୁଗାପଟା, ଘରଦ୍ୱାର, ଖାଦ୍ୟପେୟ ଆଦି ସଫାସୁତୁରା ରଖିବା ଉଚିତ । ଏ ବିଷୟରେ ପିଲାଦିନୁ ଯେପରି ଅଭ୍ୟାସ ପଡ଼େ, ତହିଁ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଦରକାର ।

ଅପରିଷ୍କାର ଅପରିଚ୍ଛନ୍ନତାର ଅପକାରିତା:— ଦେହ କିମ୍ବା ତହିଁ ସମ୍ପର୍କରେ ଆସୁଥିବା ଜିନିଷପତ୍ର, ଘରଦ୍ୱାର ଅପରିଷ୍କାର ରହିଲେ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ ହୁଏ, ମନ ଭଲ ରହେ ନାହିଁ, ଭଲ ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ, ଦେହ ଗନ୍ଧାଏ, କେହି ପାଖରେ ବସାଇବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଚର୍ମ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରଖିବାର ପ୍ରୟୋଜନୀୟତା:— ଚର୍ମ ପରିଷ୍କାର ରହିଲେ କାଛୁ, କୁଣ୍ଡିଆ, ପାଦୁ ଆଦି ଚର୍ମରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ, ଦେହ ଗନ୍ଧାଏ ନାହିଁ, ଉକୁଣି ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ, ଭଲ ନିଦ ହୁଏ । ଚର୍ମ ଅପରିଷ୍କାର ରହିଲେ ଲୋମକୂପ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ, ତେଣୁ ଦେହ ଭିତରୁ ଅନେକ ମଇଳା ବାହାରି ପାରେ ନାହିଁ; ଫଳରେ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ ହୁଏ । ଚର୍ମ ପରିଷ୍କାର ରହିଲେ ସେ ସବୁ ହେବାର ଭୟ ନ ଥାଏ ।

ଚର୍ମ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରଖିବାର ଉପାୟ:— ପ୍ରତିଦିନ ଭଲ ରକମ ଘୋଷିମାଜି ହୋଇ ଗାଧୋଇ ଚର୍ମ ଓ ଲୋମକୂପ ମୁହଁ ସଫାସୁତୁରା ରଖିବ । ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇ ବାଳ ସଫା

Digitized by srujanika@gmail.com

ରଖିବ । କାଖ, ଜଙ୍ଘ, ଆଣ୍ଠୁତଳ ସନ୍ଧିରେ ମଳ ବସି ଗନ୍ଧାଏ; ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧୋଇଲାବେଳେ ସେ ସବୁ ସ୍ଥାନ ଭଲକରି ସଫା କରିବ ।

ଦେହ ସମ୍ପର୍କରେ ଆସୁଥିବା ଲୁଗାପଟା, ଘରଦ୍ୱାର, ଜିନଷ-ପତ୍ର ସଫାସୁତୁରା ନ ରହିଲେ ଦେହ ସଫା ରହିପାରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ସେ ସବୁକୁ ମଧ୍ୟ ସଫା ରଖିବ ।

ଦାନ୍ତ ନ ଘଷିଲେ କ୍ଷତି କଣ:—ଆମେ ଯେଉଁସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଁ ତହିଁରୁ କେତେକ ଅଂଶ ଦାନ୍ତସନ୍ଧିରେ ଲାଗିଯାଏ । ଏହାସବୁ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ପଚେ ଓ ତହିଁରେ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ ବୀଜାଣୁ ଜନ୍ମନ୍ତି । ଏହାଛଡ଼ା ଶୋଇଲାବେଳେ ପାଟି ଚଳୁ ନ ଥିବାରୁ ଦାନ୍ତମୂଳରେ ଲାଗିଥିବା ଲାଳ ଆଦି ପଚିବାକୁ ଲାଗେ । ଦାନ୍ତ ନ ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତମୂଳରେ ଏହିସବୁ ପଚା ମଇଳା ଜିନଷ ବସି ରହେ ଓ ତହିଁରେ ନାନାପ୍ରକାର ବୀଜାଣୁ ବଂଶ ବଢ଼ାନ୍ତି । ଫଳରେ ଦାନ୍ତମୂଳରେ ଘା ହୁଏ, ପୂଜ ହୁଏ, ମୁହଁ ଗନ୍ଧାଏ, ଦାନ୍ତମୂଳ ବନ୍ଧେ, ଦାନ୍ତ ପୋକ ଖାଏ, ଦାନ୍ତ ଶୀଘ୍ର ପଡ଼ିଯାଏ ଓ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ବୀଜାଣୁମାନେ ପେଟ ଭିତରକୁ ଯାଇ ସେଠାରେ ଘା କରନ୍ତି ଓ ରକ୍ତରେ ମିଶି ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ରରେ ରୋଗ ଓ ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବାତ ଭିଆନ୍ତି ।

ଦାନ୍ତ ଘଷିଲେ ଲାଭ କଣ:—ଦାନ୍ତ ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ ମଇଳା ଜମିପାରେ ନାହିଁ, ମାଢ଼ି ଟାଣ ହୁଏ, ଦାନ୍ତ ସଫା ଓ ସୁନ୍ଦର ଦିଶେ, ମୁହଁରୁ ଗନ୍ଧ ବାହାରେ ନାହିଁ, ଖାଦ୍ୟ ଭଲ ହଜମ ହୁଏ ଓ ସହଜରେ ଦାନ୍ତ ପଡ଼େନାହିଁ କି ତହିଁରେ କିଛି ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦାନ୍ତ କିପରି ଘଷିବ:—ସକାଳୁ ଉଠିଲାକ୍ଷଣି ଆଗ କରି ଦାନ୍ତ ଘଷିବ । ଥରେ ସକାଳୁ ଆଉ ଥରେ ରାତିରେ ଠିକ୍ ଶୋଇବା ଆଗରୁ ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ଉଚିତ । ବ୍ରୁସ୍, ପାଉଁଶ, ଇଟାଗୁଣ୍ଡି, ଅଙ୍ଗାର ଆଦିରେ ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ଖରାପ । ଦାନ୍ତଘଷା ଗୁଡ଼ାଖୁ ସବୁଠାରୁ ବେଶି ଅପକାରୀ । ଏହା ଦାନ୍ତମୂଳରେ ରୋଗ ଜାତ କରେ ଏବଂ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଓ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ଜନ୍ମାଏ । ନିମ୍ବ, ସାହାଡ଼ା, ବଜ୍ରମୂଳୀ, ଶାଳ କିମ୍ବା ବାଇଗବା ଦାନ୍ତକାଠି ସବୁଠାରୁ ଭଲ । ଏଥିରେ ଦାନ୍ତ ଭଲ ସଫା ହୁଏ । ଆଗଆଡ଼ୁ କଳ ଆଡ଼କୁ ଦାନ୍ତ ନ ଘଷି ଦାନ୍ତର ଅଗଆଡ଼ୁ ମାଢ଼ି ଆଡ଼କୁ ଦାନ୍ତ ଘଷିବ ।

ଦାନ୍ତ ଘଷିସାରି ଜିଭ ଛେଲିବ । ଜିଭ ଛେଲିଲେ ଜିଭ ସଫା ରହେ ଓ ଖାଇବା ଜିନିଷର ସ୍ୱାଦୁ ମିଳେ ।

ସ୍ନାନର ଆବଶ୍ୟକତା:—ଚମ ଦେହରେ ଅସଂଖ୍ୟ ଲୋମକୂପ ଅଛି । ଏହି ଲୋମକୂପ ବାଟେ ଝାଳ ବାହାରେ । ଝାଳ ସଙ୍ଗେ ଦେହ ଭିତରୁ ଅନେକ ମଇଳା ବାହାରି ଆସେ । ଝାଳ ଦେଖିବାକୁ ପାଣି ପରି ସତ, କିନ୍ତୁ ତହିଁରେ ଅନେକ ମଇଳା ଗୋଳି ହୋଇ ମିଶିଥାଏ । ଏ ହେତୁରୁ ଦେହରେ ଝାଳ ବସିଗଲେ ମଳି ଉଠେ, ଦେହ ଅଠାଳିଆ ଜଣାଯାଏ ଓ ପବନରେ ଥିବା ଧୂଳି ଚମ ଉପରେ ଲାଗିରହେ । ଚମରେ ମଳି ବସିଲେ ଲୋମକୂପର ମୁହଁ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ଦେହରୁ ମଇଳା ବାହାରି ପାରେ ନାହିଁ ଓ ତାହା ଫଳରେ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ ହୁଏ । ଅନେକ ପ୍ରକାର ରୋଗ-ବୀଜାଣୁ ପବନରେ ଭାସୁଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ଚମରେ ଲାଗି ଚର୍ମରୋଗ ଜନ୍ମାନ୍ତି । ମଳି ଯୋଗେ ଦେହ ଗନ୍ଧାଏ, କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ, ରାତିରେ ଭଲ ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ କାଛୁ, କୁଣ୍ଡିଆ, ଯାଦୁ ଆଦି ରୋଗ ହୁଏ । ଚମରେ ଚମଉକୁଣି ହୁଅନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଘୋଳ୍ପୋଛି ହୋଇ ଗାଧୂଆପାଧୂଆ କଲେ ଚମ ସଫା ରହେ ଓ ତହିଁରେ ମଳ ବସି ପାରେ ନାହିଁ । ଦେହ ଭିତରୁ ମଇଳା ସବୁ ଲୋମକୂପ ବାଟେ ସହଜରେ ବାହାରିଯାଏ । ତେଣୁ ଦେହ ସୁସ୍ଥ ରହେ, ଚମ ଚକ୍‌କଣ ଓ ସୁନ୍ଦର ହୁଏ, ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ହୁଏ ଏବଂ ଭଲ ନିଦ ହୁଏ । ଚର୍ମରୋଗ କିମ୍ବା ଚମଡ଼ିକୁଣି ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଗାଧୋଇଲାବେଳେ ଘଷାଘଷି ହେଲେ ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ଚମ ଉତ୍ତେଜିତ ହୁଏ । ତେଣୁ ଚମରେ ଭଲଭାବରେ ରକ୍ତ ଖେଳା-ଖେଳି କରି ଚମକୁ ରୋଗଶୂନ୍ୟ ଓ ଚକ୍‌କଣ କରେ ।

ସ୍ନାନର ପରିମାଣ:—ଦେହ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରତିଦିନ ଅତି କମରେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଗାଧୋଇବା ନିତାନ୍ତ ଦରକାର । ଦେହରେ ପାଣି ଚଳିଲେ ସକାଳ ସନ୍ଧ୍ୟା ଦୁଇଥର ଗାଧୂଆ ଯାଇପାରେ । ଦେହ ଅସୁସ୍ଥ ଥିଲେ ଗାଧୂଆ ନ ଯାଇ ପାରେ; କିନ୍ତୁ ଦିନଭିତରେ ଥରେ ଦୁଇଥର ଓଦା ଗାମୁଛାରେ ଖୁବ୍ ଭଲ କରି ଘୋଳ୍ପୋଛି ହେବା ଉଚିତ ।

ସ୍ନାନର ସମୟ:—ବଡ଼ିସକାଳେ ଗାଧୋଇବା ସବୁଠାରୁ ଭଲ । ଏଥିରେ ମନ ଫୁର୍ତ୍ତି ହୁଏ, ଆଳସ୍ୟ ଦୂର ହୁଏ ଏବଂ ଦେହ ଥଣ୍ଡା ରହେ ।

ସକାଳ ହେଉ, ଦ୍ୱିପ୍ରହର ହେଉ ଅବା ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳ ହେଉ ଯାହାର ଯେତେବେଳେ ଅଭ୍ୟାସ ସେ ପ୍ରତିଦିନ ସେତିକି ବେଳେ ଗାଧୋଇବା ଉଚିତ । ଗାଧୋଇବାରେ ବେନିୟମ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ହାଡ଼ଭଙ୍ଗା ପରିଶ୍ରମ, ସାରାଦିନ ଉପବାସ, ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୋଜନ କିମ୍ବା ଅସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥାରେ ଗାଧୋଇବା ଅନୁଚିତ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦୂଷିତ ଜଳରେ ସ୍ନାନର ଅପକାରିତା:—ଅପରିଷ୍କାର ଦୂଷିତ ଜଳରେ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗଜୀବାଣୁ ରହିଥାନ୍ତି; ତେଣୁ ତହିଁରେ ଗାଧୋଇଲେ କାଛୁ, ଯାଦୁ ଆଦି ଚର୍ମରୋଗ ହୁଏ, ଏବଂ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗଜୀବାଣୁ ପେଟ ଭିତରକୁ ଯାଇ ପାରନ୍ତି । ଏ ହେତୁରୁ ସର୍ବଦା ନିର୍ମଳ ପରିଷ୍କାର ଜଳରେ ଗାଧୋଇବ ।

ଶୀତଳ ଜଳର ଉପକାରିତା:—ଦେହ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଶୀତଳ ଜଳ ସବୁଠାରୁ ଭଲ । ଏଥିରେ ଦେହ ସତେଜ ରହେ, ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ହୁଏ ଏବଂ କାଶ, ସର୍ଦ୍ଦି ଆଦି ରୋଗ ସହଜରେ ଧରେ ନାହିଁ । ଶୀତଳ ଜଳରେ ଗାଧୋଇଲାକ୍ଷଣି ଚମରେ ଥିବା ଛୋଟ ଛୋଟ ଧମନୀ ସବୁ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇଯାନ୍ତି; କିନ୍ତୁ ଏହାର ଠିକ୍ ପରେ ସେମାନେ ପୁଣି ପ୍ରସାରିତ ହୁଅନ୍ତି । ଏପରି ହେବାଦ୍ୱାରା ଚମରେ ଭଲ ରକ୍ତସ୍ଞ୍ଚାଳନା ହୁଏ ଏବଂ ଦେହ ସୁସ୍ଥ ରହେ ।

ଗରମ ପାଣି:—ପ୍ରତିଦିନ ଗରମ ପାଣିରେ ଗାଧୋଇଲେ ଛୋଟ ଛୋଟ ନାଡ଼ିସବୁ (Nerves) ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପିବାର ଭୟ ଥାଏ; ତେଣୁ ଗରମପାଣି ଅପେକ୍ଷା ଥଣ୍ଡାପାଣି ଭଲ । ଅସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥାରେ ଗରମ ପାଣିରେ ଗାଧୋଇ ପାର ।

ସାବୁନ ଓ ତେଲ ଲଗାଇବା କଥା:—ଦେହରେ ମଳ ବସିଥିଲେ ସାବୁନ ଲଗାଇ ଗରମ ପାଣିରେ ଗାଧୋଇଲେ ମଳ ଗୁଡ଼ିଯାଏ । ଶସ୍ତା ସାବୁନରେ ବେଶୀ ଗୁଡ଼ାଏ ଚୂନ କିମ୍ବା ସୋଡ଼ା ମିଶିଥିବାରୁ ତାହାଦ୍ୱାରା ଚମ ଖରାପ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ସାବୁନ ଲଗାଇବା ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ଭଲ ସାବୁନ ଲଗାଇବ ଓ ସାବୁନ ଲଗାଇ ଭଲକରି ଘଷାଘଷି ହୋଇ ଗାଧୋଇବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ତାହା ନ ହେଲେ ଚମ ଉପରେ ସାବୁନର ଅଂଶ ଲାଗିରହି ବଡ଼ ଖରାପ ଜଣାଯିବ, ଦେହ କୁଣ୍ଡାଇ ହେବ ଓ ମଳ ବସିବ ।

ତେଲରେ ଦେହର ମଳ ମିଳେଇ ଯାଏ; ତେଣୁ ତେଲ ଲଗାଇ ଭଲକରି ଘଷାଘଷି ହୋଇ ଗାଧୋଇଲେ ଚମ ସଫା ହୋଇଯାଏ । ତେଲରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ରୋଗଜୀବାଣୁ ମରିଯାନ୍ତି; ତେଣୁ ଚର୍ମରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ । ଗାଧୋଇବା ଆଗରୁ ଅନ୍ତତଃ ୧୦।୧୫ ମିନଟ୍ ଭଲକରି ତେଲ ମର୍ଦ୍ଦନ କଲେ ଚମ ଉତ୍ତେଜିତ ହୁଏ, ତେଣୁ ଚମ ଭିତରେ ଥିବା ଧମନୀସବୁ ମେଲି ହୋଇଯାଏ ଓ ତହିଁରେ ବେଶୀ ରକ୍ତ ଖେଳିପାରେ । ଆଉ ମଧ୍ୟ ଚମ ଭିତରୁ ମଇଳାସବୁ ବାହାରିଯାଏ । ମର୍ଦ୍ଦନ ସମୟରେ ମାଂସପେଶୀର ଚାଳନା ହେବାରୁ ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟ ହୁଏ । ନୁଖୁରା ଗାଧୋଇଲେ ଥଣ୍ଡା ଲାଗିପାରେ; କିନ୍ତୁ ତେଲ ଲଗାଇଲେ ଥଣ୍ଡା ଲାଗିବାର ଭୟ ରହେ ନାହିଁ । ତେଲ ଏକପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ । ମର୍ଦ୍ଦନ ବେଳେ କେତେକ ତେଲ ଦେହ ଭିତରକୁ ଯାଇ ଖାଦ୍ୟର କାମ କରିଥାଏ । ତେଲ ଲଗାଇଲେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଥଣ୍ଡା ହୁଏ, ଚମ ଚିକ୍କଣ, ସୁନ୍ଦର ଓ ଦୃଢ଼ ହୁଏ, ବାଳ ଅନେକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଳା ରହେ ଓ ଶୀଘ୍ର ଉପୁଡ଼ିଯାଏ ନାହିଁ ଏବଂ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ବଢ଼େ ।

ଦେହରେ ମାଲିସ କରିବା ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଖାଣ୍ଟି ସୋରିଷ-ତେଲ ଓ ମୁଣ୍ଡପାଇଁ ରାଶି ଓ ଜଡ଼ା ତେଲ ଭଲ ।

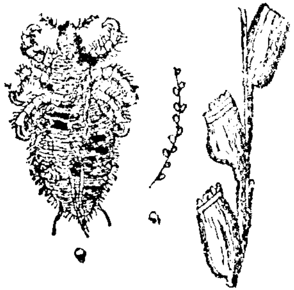
ବଜାରରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ବାସନା ତେଲ ମିଳେ । ତାହା ସାଧାରଣତଃ ଶସ୍ତା ଖଣିଜ ତୈଳରେ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । ଏସବୁ ଦେହ ଓ ବାଳପକ୍ଷରେ ଅପକାରୀ । ଖାଣ୍ଟି ରାଶି, ନଡ଼ିଆ କିମ୍ବା ଜଡ଼ା ତେଲରେ ତିଆରି ତେଲ ଅପକାରୀ ନୁହେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଗାମୁଛା:—ଦେହ ଘଷାଘଷି ପାଇଁ ପତଳା ଗାମୁଛା ଭଲ ନୁହେଁ । ସେଥିରେ ଦେହରୁ ମଳ ଭଲ ଛୁଟେ ନାହିଁ । ମୋଟା ଖଦି ଗାମୁଛା କମ୍ବା ତଉଲିଆରେ ଘଷାଘଷି ହେଲେ ଦେହରୁ ମଳ ଛୁଟିଯାଏ । ଗାମୁଛା ସଦାବେଳେ ପରିଷ୍କାର ରହିବା ଉଚିତ ।

ଗାଧୋଇ ସାରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶୁଖିଲା ତଉଲିଆରେ ପୋଛିପୋଛି କରି ଦେହ ଶୁଖାଇନେବ ଏବଂ ଶୁଖିଲା ଲୁଗା ପାଲଟି ପକାଇବ । ତାହାଁ ପରେ ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇବ ।

ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇବାର ଉପକାରିତା :—ମୁଣ୍ଡ ଅପରିଷ୍କାର ରହିଲେ ବାଳ ମୂଳରେ ମଇଳା ଜମି ରୂପି ହୁଅନ୍ତି, ଉକୁଣି ବସା କରନ୍ତି, ମୁଣ୍ଡରେ ଝଇଁଅପରି ଏକପ୍ରକାର ରୋଗ ହୁଏ, ବାଳ ଶୀଘ୍ର ଉପୁଡ଼ିଯାଏ ଏବଂ ତହିଁରୁ ଗୋଟାଏ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରେ । ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରତିଦିନ ଭଲକରି ମୁଣ୍ଡ ଧୋଇ ଗାଧାନ୍ତି ଏବଂ ଗାଧୋଇ ସାରି ଶୁଖିଲା ତଉଲିଆରେ ପୋଛିପୋଛି ହୋଇ



ଉକୁଣି, ଉକୁଣିଙ୍କ ଡିମ୍ବ ଓ ନଖ

ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ମଇଳା ଜମେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଉପରେ କୁହାଯାଇଥିବା ଦୁର୍ଗୁଣ ସବୁ ଦେଖାଯାଏ

Digitized by srujanika@gmail.com

ନାହିଁ । ଏହାଛଡ଼ା ପାନିଆ ଦାନ୍ତର ସରୁ ମୁନ ବାଳମୂଳରେ ଲାଗିବାରୁ ସେଠାରେ ଭଲ ରକମ ରକ୍ତ ସଂଚ୍ଚଳନ ହୁଏ, ଏବଂ ତାହା ଫଳରେ ବାଳ ଶକ୍ତ ଓ ସୁନ୍ଦର ହୁଏ । କାହାରି କାହାରି ମୁଣ୍ଡରେ ରୂପି କମ୍ବା ଚର୍ମରୋଗ ଥାଏ । ତେଣୁ ଯେ ଯାହାର ନିଜ ପାନିଆ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ । ପାନିଆକୁ ସର୍ବଦା ସଫାକରି ରଖିବ ।

ବାସଗୃହ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ରଖିବାର ଉପକାରିତା:—କେବଳ ଦେହ ପରିଷ୍କୃତ ରହିଲେ ଯେ ରୋଗ ହେବ ନାହିଁ ଏହା ନୁହେଁ, ରହିବା ଘରଟି ମଧ୍ୟ ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କୃତ ରଖିବ । ଅପରିଷ୍କାର ଘରେ ରହିଲେ ଦେହ କଦାପି ସଫା ରହିପାରେ ନାହିଁ ଆଉ ମଧ୍ୟ ସେ ଘରର ବାୟୁ ଦୂଷିତ ହୋଇଥାଏ । ଦୂଷିତ ବାୟୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଭିତରକୁ ଯାଇ ସେଠାରେ ନାନା ପ୍ରକାର ରୋଗ ଜନ୍ମାଏ । ଏପରି କି ଏହି ଅପରିଷ୍କୃତ ଗୃହର ଦୂଷିତ ବାୟୁଦୋଷରୁ ଯକ୍ଷ୍ମା ପରି ଭୀଷଣ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ଧରିଥାଏ । ଅପରିଷ୍କୃତ ଘରୁ ଗୋଟାଏ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରେ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପକ୍ଷରେ ଏହା ବଡ଼ ଖରାପ । ଏପରି ଘରେ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗବୀଜାଣୁ ରହିଥାନ୍ତି । ଏହି ବୀଜାଣୁମାନେ ମଧ୍ୟ ମଇଳା ଜାଗାରେ ଅତି ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ବଂଶ ବଢ଼ାନ୍ତି, ତେଣୁ ଅପରିଷ୍କୃତ ଘର ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗର ମୂଳ । ଘରେ ଅଳିଆ ରହିଲେ ସାପ, ବିଛା ଆଦି ବିଷାକ୍ତ ଜନ୍ତୁ ତହିଁରେ ବସା କରନ୍ତି । ଅଳିଆଗଦା ମୂଷା ଓ ବେଙ୍ଗଙ୍କର ରହିବା ଜାଗା । ଏମାନେ ରହିଲେ ତାଙ୍କୁ ଖାଇବା ନିମନ୍ତେ ସାପ ଆସି ପହଞ୍ଚନ୍ତି । ଅଳିଆଗଦାରେ ମଧ୍ୟ ମାଛି ଚୁଆ କରେ । ଏହି ମାଛି ବଡ଼ ଅନିଷ୍ଟକାରୀ । କୌଣସିଠାରେ ଯେପରି ଟିକିଏ ହେଲେ ମଇଳା

Digitized by srujanika@gmail.com

ନ ଜମେ, ଏଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବ। ଖାଲି ଘରଟି ସଫା ହେଲେ ଯେ ହେଲା ତାହା ନୁହେଁ; ଅଗଣା, ନଳାମୁହଁ ଓ ଘରର ଗୃହପଟ ଉତ୍ତମରୂପେ ପରିଷ୍କୃତ ରଖିବ।

ଘର ଭିତର ଓ ଅଗଣା ପ୍ରତିଦିନ ଝାଡ଼ୁ ସଫାକରି ଦେଉଥିବ। ଅଳିଆଗୁଡ଼ିକ ଗଦା କରି ନ ରଖି ପ୍ରତିଦିନ ପୋଡ଼ି ଦେଉଥିବ। ଅଗଣାରେ, ନଳାମୁହଁରେ କିମ୍ବା ବାଡ଼ିରେ ପାଣି ଜମିଲେ ମଶା ହୁଅନ୍ତି। ମଶାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପାଳିଜ୍ୱର ଓ ବାତଜ୍ୱର ରୋଗ ହୁଏ। ତେଣୁ ଯେପରି କୌଣସିଠାରେ ପାଣି ନ ଜମେ, ତାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ।

ମନ:—ଦେହ ସହିତ ମନର ଏପରି ସମ୍ପର୍କ ଅଛି ଯେ, ମନ ଟିକିଏ ଖରାପ ହେଲେ ଦେହ ଆଦୌ ଭଲ ଲାଗେନାହିଁ। ମନ ଭଲ ରଖିବାକୁ ହେଲେ ଦେହ ପରି ମଧ୍ୟ ତାକୁ ପରିଷ୍କୃତ ରଖିବ। ମିଛ କହିବା, ପରର ଅନିଷ୍ଟ ଚିନ୍ତା କରିବା, ସର୍ବଦା ସନ୍ଦିଗ୍ଧ ରହିବା ଆଦି ଦ୍ୱାରା ମନ କଦାପି ପରିଷ୍କାର ରହିପାରେ ନାହିଁ। ତେଣୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ମଧ୍ୟ ହାନି ହୁଏ। ଭୟ, କ୍ରୋଧ, ରାଗ, ଘୃଣା, ହିଂସା ଆଦି ମନର ବିକୃତି ସବୁ ମଧ୍ୟ ଅନିଷ୍ଟକାରୀ। ଏହିସବୁ କାରଣରୁ ହିଂସା, ଦ୍ୱେଷ, ମିଥ୍ୟା ଆଦି ସର୍ବଦା ପରିତ୍ୟାଗ କରି ମନ ଯେତେ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରଖିବ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେତେ ଭଲ ହେବ।

ଖାଦ୍ୟପେୟ:—ଦେହ ପରି ଖାଦ୍ୟପେୟ ମଧ୍ୟ ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରଖିବ। ଆମ୍ଭେମାନେ ଯାହା ଖାଉଁ, ତାହା ପେଟ ଓ ଅନ୍ତରେ ହଜମ ହୋଇ ରକ୍ତ ସଙ୍ଗେ ମିଶେ। ଖାଦ୍ୟ ଅପରିଷ୍କାର ଓ ଦୂଷିତ ରହିଲେ ପେଟ ଓ ଅନ୍ତରେ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ ହୁଏ, ରକ୍ତ ଦୂଷିତ ହୁଏ ଏବଂ ହଇଜା, ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର ଆଦି

Digitized by srujanika@gmail.com

ସାଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଧରିଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ ପରି ଜଳ ମଧ୍ୟ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ଉଚିତ । ଏହି ଜଳ ଦୋଷରୁ ହଇଜା, ନାଳରକ୍ତ ଝାଡ଼ା ଆଦି ନାନାପ୍ରକାର ସାଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ମାଛିଙ୍କୁ କେଉଁଠା ବାରଣ ନାହିଁ । ସେମାନେ ରୋଗୀର ମଳ, ମୂତ୍ର, ଛେପ, ଖଙ୍କାର ଆଦିରେ ବସନ୍ତି ଓ ସେଠାରୁ ଆସି ଖାଦ୍ୟରେ ବସନ୍ତି । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ତହିଁ ଫଳରେ ନାନାପ୍ରକାର ସାଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଧରେ । ହଇଜା, ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର ଆଦି ଏହି ମାଛିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଡେଇଁଥାଏ । ଏ ହେତୁରୁ ମାଛି ଯେପରି ଖାଦ୍ୟରେ ନ ବସନ୍ତି; ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଦରକାର । ଖାଦ୍ୟରେ ମାଛି ବସିଲେ ସେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଅନୁଚିତ ।

ଧୂଳି ମଧ୍ୟ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗର ମୂଳ । ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟରେ ଯେପରି ଧୂଳି ନ ପଡ଼େ, ତାର ଉପାୟ କରିବ । ଖାଦ୍ୟ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିଲେ ତହିଁରେ ଧୂଳି ପଡ଼େନାହିଁ କି ମାଛି ବସନ୍ତି ନାହିଁ ।

ରୋଷେଇଘର ସଫା ରଖିବାର ପ୍ରୟୋଜନୀୟତା:— ରୋଷେଇଘର ଅପରିଷ୍କାର ରହିଲେ ଖାଇବା ଜିନିଷ ଦୂଷିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହେତୁରୁ ରୋଷେଇଘର ସର୍ବଦା ସଫାସୁତୁରା ରଖିବ । ଅଳିଆ, ଚୋପା, ପାଉଁଶ, ଅଇଁଠା ଆଦି ମଇଳା ଆଦୌ ରଖିବ ନାହିଁ । ରୋଷେଇ ଘରେ ଅଳିଆ ଜମିଲେ ତହିଁରେ ମାଛି ବେଢ଼ନ୍ତି । ଏହି ମାଛି ପୁଣି ଖାଇବା ଜିନିଷରେ ବସି ତାହା ଦୂଷିତ କରନ୍ତି । ଅଳିଆ ପଚିଗଲେ ତହିଁରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାଷ୍ପ ବାହାରି ରୋଷେଇ ଘରର ପବନ ଓ ତହିଁ ସଙ୍ଗେ ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ ନଷ୍ଟ କରେ । ପାଉଁଶ ଆଦି ପବନରେ ଉଡ଼ି ଖାଇବା ଜିନିଷରେ ପଡ଼ିବାର ଭୟ ଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ରୋଗୀଙ୍କ ଘର ପାଖରେ ଗୋରୁହାଣ୍ଡି କିମ୍ବା ପେଜହାଣ୍ଡି ରଖିବ ନାହିଁ । ପେଜହାଣ୍ଡିରେ ମାଛି ବସି ରୋଗୀଙ୍କ ଘରକୁ ଯାଇପାରନ୍ତି । ଘୁଞ୍ଚଗଲା ସରିଗଲେ ଦୂରରେ ଥିବା ଗୋରୁହାଣ୍ଡିରେ ଟିକିଏ ଅଜାଡ଼ି ଦେବ । ବାହାରେ ଏଣେ ତେଣେ ବୁଲି ରୋଗୀଙ୍କ ଘରେ ପଶିବ ନାହିଁ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ବାହାର ଧୂଳିମଳି ଗୋଡ଼ରେ ଲାଗି ରୋଗୀଙ୍କ ଘରେ ପଡ଼େ । ଆମ ଦେଶରେ ବୁଢ଼ୀମାନେ ରୋଗୀଙ୍କ ଘର ଭିତରକୁ କାହାକୁ ପୂରାନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହା ବଡ଼ ଭଲ କଥା । ଅନେକେ ଏ ସବୁ ପ୍ରଥା ଉଠାଇ ଦେଉଛନ୍ତି; କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ ଯେ କେତେ ବଡ଼ ବଡ଼ ତଥ୍ୟ ଅଛି, ତାହା ଭାବିଲେ ଜଣାଯାଏ ।

ସଫା ଲୁଗା ପିନ୍ଧି ରାନ୍ଧିବ । ରାନ୍ଧିବା ଆଗରୁ ଗୋଡ଼ ହାତ ଭଲ ରକମ ପରିଷ୍କାର କରି ଧୋଇବ । ରନ୍ଧା ଜିନିଷ ଦୂଷିତ ହୋଇଯିବ ବୋଲି ଅଗାଧୂଆ ରାନ୍ଧିବା ପ୍ରଥା ଆମ ଦେଶରେ ନାହିଁ ।

ବାସନକୁସନ ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କାର ରଖିବାର ପ୍ରୟୋଜନୀୟତା:—ବାସନ ମଜାମଜି ନ ହେଲେ ତହିଁରେ ମଇଳା ଜମେ ଏବଂ ସେହି ମଇଳାରେ ନାନାପ୍ରକାର ବୀଜାଣୁ ଜନ୍ମନ୍ତି । ଅମଜା ବାସନରେ ଖାଇଲେ ଖାଦ୍ୟ ସଙ୍ଗେ ମଇଳା ଓ ବୀଜାଣୁ ପେଟ ଭିତରକୁ ଯାଇ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ ଉଆନ୍ତି । ଧାତୁ ଜିନିଷରେ ମଇଳା ଜମିଲେ ତହିଁରୁ କେତେକ ପ୍ରକାର ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ବାହାରେ । ଏହି ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଦେହକୁ ଭାରି ଅହିତ । ଅମଜା ପଡ଼ିଥିବା ବାସନ ହାତରେ ଧଇଲେ ହାତ ଗନ୍ଧାଏ । ଏପରି ବାସନରେ ଖାଇଲେ ବାନ୍ତି, ମୁଣ୍ଡବଥା, ମୁଣ୍ଡବୁଲା ଆଦି ନାନାପ୍ରକାର ଉପସର୍ଗ ବାହାରେ । ଅନେକ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସମୟରେ ଜୀବନ ସଂଶୟ ମଧ୍ୟ ଘଟିପାରେ । ଏ ହେତୁରୁ ବାସନ-କୁସନ ମାଜି ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କାର ରଖିବ ।

ଅଇଁଠା ବାସନ ପକାଇ ରଖିବ ନାହିଁ । ଅଇଁଠା ଖାଇବାକୁ ତହିଁରେ ମାଛି ଭଣଭଣ ହୁଅନ୍ତି । ଏହି ମାଛି ହଇଜା, ନାଳରକ୍ତ ଝାଡ଼ା ଆଦି ରୋଗର ଗୋଡ଼ । ଏମାନେ ବେଶି ହେଲେ ରୋଗ ବଢ଼େ । ଏହେତୁ ଅଇଁଠା ବାସନ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମାଜି ପରିଷ୍କାର କରିଦେବ । ଖାଇବା ଆଗରୁ ସମସ୍ତ ବାସନ ଥରେ ଗରମ ପାଣିରେ ପିଚ୍ଛୁଳେଇ ନେଲେ ଭଲ ।

ନଳାମୁହଁରେ ସମସ୍ତେ ମୁହଁ ହାତ ଧୁଅନ୍ତି ଓ ଛେପ ଖଙ୍କାର ପକାନ୍ତି । ସେଠାରେ କଦାପି ବାସନ ମାଜିବ ନାହିଁ । ମାଟିରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ରୋଗ ବୀଜାଣୁ ଥାନ୍ତି । ମାଟିରେ ବାସନ ମାଜିଲେ ସେମାନେ ତହିଁରେ ଲାଗିଯାଇ ପାରନ୍ତି; ଏଥିପାଇଁ ପାଉଁଶରେ ବାସନ ମାଜିବ । ପାଉଁଶରେ କୌଣସି ଦୋଷ ନ ଥାଏ; ଅଥଚ ବାସନ ଭଲରକମ ସଫା ହୁଏ । ମଜା ସରିଲେ ଏଣେ ତେଣେ ନ ପକାଇ ଗୋଟିଏ ସଫା ସ୍ଥାନରେ ବାସନତକ ରଖିଦେବ ।

ନଖ:—ନଖତଳେ ସର୍ବଦା ମଇଳା ଜମେ; ତେଣୁ ନଖ ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କାର ରଖିବ । ନଖ ଯେତେ ବଡ଼ ହେବ ତହିଁରେ ସେତେ ବେଶି ମଇଳା ଜମିବ, ଏ ହେତୁରୁ ନଖ ଟିକିଏ ବଡ଼ ହୋଇଗଲେ ତାହା କାଟିଦେବ । ନଖ କାମୁଡ଼ିବା କିମ୍ବା ଦାନ୍ତରେ ଛିଣ୍ଡାଇବା ବଡ଼ ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ । ଏଥିରେ ନଖ ମଇଳା ପାଟିକୁ ଯାଇ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଅସାଧ୍ୟ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିକରେ । ଦଣ୍ଡିଘୋକ ହେବାର ଏହା ଗୋଟିଏ କାରଣ । ନଖ ଦାନ୍ତରେ ଛିଣ୍ଡାଇଲେ ଦଣ୍ଡି ଛିଣ୍ଡିଯାଇ କଷ୍ଟ ହୁଏ । ନଖମୂଳ ଅପରିଷ୍କାର

Digitized by srujanika@gmail.com

ରହିଲେ କଣ୍ଠନଖା ହୁଏ । ଏହା ବଡ଼ କଷ୍ଟଦାୟକ । ହାତନଖ ପରି ଗୋଡ଼ ନଖ ମଧ୍ୟ ପରିଷ୍କାର ରଖିବ ।

କାନ:—କାନ କୁଣ୍ଡାଇବା ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ । ଢୋଲ ଉପର ପରଦା ପରି ଆମ କାନ ଭିତରେ ଗୋଟିଏ ଅତି ପାତଳ ପରଦା ଅଛି । ଏହାକୁ 'ଗିରି' କହନ୍ତି । କାନ କୁଣ୍ଡାଇବାବେଳେ ଏହା ଫାଟି ଯାଇ ପାରେ; ଆଉ ଏହା ଫାଟିଗଲେ ଲୋକ କାଲ ହୋଇଯାଏ ।

ଝାଡ଼ାଫେରିବା:—ପ୍ରତିଦିନ ନିୟମିତରୂପେ ଝାଡ଼ାଫେରି ଯିବ । ଖାଦ୍ୟର ମଇଳା ଅଂଶ ଝାଡ଼ା ହୋଇ ବାହାରିଯାଏ । ନିୟମିତରୂପେ ଝାଡ଼ାଫେରି ନ ଗଲେ ସେହି ମଇଳା ଅନ୍ତ ଭିତରେ ଜମି ପଚିବାକୁ ଲାଗେ; ଫଳରେ ନାନାପ୍ରକାର ବିଷାକ୍ତ ଜିନିଷ ତହିଁରୁ ବାହାରି ରକ୍ତ ସଙ୍ଗେ ମିଶେ । ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର ନ ହେଲେ ଅନ୍ତ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ, ଭୋକ ମରିଯାଏ, ଭଲ ହଜମ ହୁଏ ନାହିଁ, ପେଟରେ ବାୟୁ ହୁଏ, ମୁଣ୍ଡ ବଥାଏ ଓ ବୁଲାଏ, ହାତ ଗୋଡ଼ ଫୋଳା ହୁଏ, ଗଣ୍ଠି ଫୁଲିସ ହୁଏ ଏବଂ କେତେ ଦିନ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧ ହେଲେ ଆଉ କେତେ ଦିନ ଲାଗି ଲାଗି ଝାଡ଼ା ହୁଏ ଏବଂ ଦେହ ମାନ୍ଦା ହୋଇଯାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ବିଛଣାରୁ ଉଠିବା ପରେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ ଏପରି ଦିନରେ ଦୁଇ ଥର ଝାଡ଼ା ଫେରିଯିବା ଉଚିତ । ସକାଳେ ଝାଡ଼ାଫେରି ଗଲେ ଦେହ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ଛଡ଼ା ମନ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରହେ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଫୁର୍ତ୍ତି ଆସେ । ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ ଝାଡ଼ାଫେରି ଗଲେ ରାତିରେ ଭଲ ନିଦ ହୁଏ ଏବଂ ଖରାପ ସ୍ୱପ୍ନ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଝାଡ଼ା କମ୍ପା ପରିସ୍ରା ମାଡ଼ିଲା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଝାଡ଼ାଫେରି ଯିବ କମ୍ପା ପରିସ୍ରା କରିବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଝାଡ଼ା ଫେରିବା ବେଳେ କୁନ୍ଥାଇବ ନାହିଁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ତ୍ର ମୋଡ଼ ହୋଇଯାଏ ।

ବ୍ୟାୟାମ

ବ୍ୟାୟାମ କାହାକୁ କହନ୍ତି—ଦେହଟି ଗୋଟିଏ କଳଘର, ତହିଁରେ ଅସଂଖ୍ୟ କଳ ଅଛି । ଗୋଟିଏ କଳ ଖାଲି ପକାଇ ରଖିଲେ ତହିଁରେ ଯେପରି କଳଙ୍କି ଲାଗିଯାଏ, ସେହିପରି ଦେହର କଳ ସବୁକୁ ଭଲରକମ ଚାଳନ ନ କଲେ ତହିଁରେ ନାନା ପ୍ରକାର ମଇଳା ଜମେ ଓ ଦେହ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଦେହରେ ଥିବା କଳସବୁର ଚାଳନା ନିତାନ୍ତ ଦରକାର ।

ଯେଉଁମାନେ ସକାଳୁ ଉଠି ପେଟପାଟଣା ପାଇଁ ଚାଷବାସ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କିଛି ଖାଇଟିପଣ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ଯଥେଷ୍ଟ ଅଙ୍ଗଚାଳନା ହୁଏ । ସେମାନଙ୍କର ଏହି ଅଙ୍ଗଚାଳନାକୁ ପରିଶ୍ରମ କୁହାଯାଏ । ପଢ଼ାପିଲା କିମ୍ବା ବାବୁଭୟାମାନଙ୍କୁ ସେପରି କିଛି ଦେହହଲା ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ପଡ଼େ ନାହିଁ । ଅଥଚ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ଅଙ୍ଗଚାଳନା ନିତାନ୍ତ ଦରକାର । ଏମାନଙ୍କର ଅଙ୍ଗଚାଳନାକୁ ବ୍ୟାୟାମ କହନ୍ତି ।

ବ୍ୟାୟାମର ଉପକାରିତା:—ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଦେହର କଳସବୁ ଚାଳିତ ହେବାରୁ ଦେହ ସୁସ୍ଥ ରହେ, ବଳ ବଢ଼େ, ଆଳସ୍ୟ ଦୂର ହୁଏ, ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରହେ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହ ଆସେ ।

ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ର (Heart) ହେଉଛି ଦେହର ଦମକଳ । ଏହି କଳ ଚାରିଆଡ଼କୁ ରକ୍ତ ପଠାଏ । ରକ୍ତ ଦେହର ସବୁଆଡ଼କୁ ଯାଇ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଏ, ଆଉ ଯାହା ଯେଉଁଠାରେ ମଇଳା ଜମିଥାଏ ତାକୁ ଧୋଇଆଣେ । ଏହି ମଇଳାମିଶା ରକ୍ତ ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ରକୁ ଫେରିଆସି ସେଠାରୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ (Lungs)ବୋଲି ଆଉ ଗୋଟିଏ ଯନ୍ତ୍ରକୁ ଯାଏ । ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ମଇଳା ରକ୍ତ ସଫା ହୋଇ ପୁଣି ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ରକୁ ଆସି ସେଠାରୁ ପୂର୍ବପରି ଦେହର ସବୁଆଡ଼କୁ ଯାଏ । ବ୍ୟାୟାମ ବେଳେ ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ର ଜୋରରେ ଅଥଚ ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ଚଳେ, ତେଣୁ ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ବେଶି ରକ୍ତ ଦେହଯାକ ଭଲଭାବରେ ଖେଳି ବୁଲିପାରେ । ତହିଁଫଳରେ ଦେହର ସବୁଆଡ଼ ବେଶି ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟ ପାଏ ଏବଂ ସବୁ ଆଡ଼ର ମଇଳା ଭଲରକମ ଧୋଇ ହୋଇ ଆସେ । ବ୍ୟାୟାମ ନ କଲେ ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ର ଦୁର୍ବଳ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଦେହର ସବୁଆଡ଼େ ଭଲକରି ରକ୍ତ ଚରିପାରେ ନାହିଁ କିମ୍ବା ମଇଳା ଧୋଇ ହୋଇ ଆସେନାହିଁ, ଫଳରେ ଦେହ ଦୁର୍ବଳ ଓ ନିସ୍ତେଜ ହୋଇଯାଏ ।

ନାକବାଟେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଯାଏ । ନାକରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଲୋମ ଓ ଗୋଟାଏ ଅଠାଳିଆ ଲାଳ ଅଛି । ଏ ହେତୁରୁ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଲାବେଳେ ପବନରେ ଥିବା ଧୂଳିମଳିତକ ଗୁଣ୍ଡି ହୋଇ ରହିଯାଏ; ଛଣା ପବନ ଗଳି ଭିତରେ ଥିବା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ (Lungs) ରେ ପହଞ୍ଚେ । ଅସଂଖ୍ୟ ଛୋଟ ଛୋଟ ମୁଣା ମିଶି ଏହି ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ହୋଇଅଛି । ପ୍ରଶ୍ୱାସ ପବନ ଏହି ଛୋଟ ଛୋଟ ମୁଣାରେ ପଶେ । ମୁଣାର ବାହାର ପାଖରେ ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜାଲିକା ଭିତରେ ମଇଳା ରକ୍ତ ଥାଏ । ମୁଣା ଓ ଜାଲିକାର ଖୋଳ ଖୁବ୍ ପତଳା । ସେହି ପତଳା ଖୋଳ ଭିତର ଦେଇ ପବନରୁ ଅମ୍ଳଜାନ ଗୁଣ୍ଡି ହୋଇ ମଇଳା ରକ୍ତରେ ମିଶି ତାହା ସଫା କରେ ଏବଂ ରକ୍ତର ମଇଳା ଅଂଶ ମୁଣା ଭିତର ପବନକୁ ଚାଲିଆସେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ନିଃଶ୍ୱାସବାୟୁ ସଙ୍ଗେ ଏହି ମଇଳା ବାହାରିଯାଏ । ବ୍ୟାୟାମ କଲାବେଳେ ଘନ ଘନ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବହିବାକୁ ଲାଗେ । ଏ ହେତୁରୁ ବେଶି ବେଶି ରକ୍ତ ସଫା ହୋଇ ଦେହଯାକ ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ଖେଳିପାରେ; ଏଣୁ ଦେହ ସୁସ୍ଥ ରହେ । ଅଭ୍ୟାସ କରି ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ଆୟତନ ବଢ଼େ । ଏ ହେତୁରୁ ଏକାଥରକେ ବେଶି ଅମ୍ଳଜାନ ଅନେକ ମଇଳା ରକ୍ତକୁ ସଫା କରିପାରେ ।

ବ୍ୟାୟାମଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶୀର ବେଶି ଚାଳନ ହୁଏ; ତେଣୁ ତାହା ଟାଣ ହୁଏ ଓ ଫଳରେ ଦେହର ବଳ ବଢ଼େ । ମାଂସପେଶୀର ବେଶି ଚାଳନା ହେଲେ ବେଶି ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର ହୁଏ, ଖାଦ୍ୟ ଭଲରକମ ହଜମ ହୁଏ, ଠିକ ସମୟରେ ଭୋକ ଲାଗେ, ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ ଓ ଭଲ ନିଦ ହୁଏ ।

ବ୍ୟାୟାମଦ୍ୱାରା ଚର୍ମରେ ବେଶି ରକ୍ତ ଖେଳିପାରେ, ତେଣୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଝାଳ ବହେ । ଝାଳ ସଙ୍ଗେ ଦେହରୁ ଅନେକ ମଇଳା ବାହାରିଯାଏ ଓ ତହିଁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଲୋମକୂପ ସଫା ହୋଇଯାଏ; ଫଳରେ ଚର୍ମରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ତେଲ, ଘିଅ, ଲହୁଣୀ ଆଦି ସ୍ନେହସାରଜାତୀୟ ଓ ଭାତ, ରୁଟି ଆଦି ଶ୍ୱେତସାରଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ବଳରେ ଆମେ ନାନାଢ ପରିଶ୍ରମ କରିପାରୁଁ । ଯେତେ ବେଶି ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ; ତେତେ ବେଶି ଏହି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖର୍ଚ୍ଚ ହେବ । ପରିଶ୍ରମ ନ କଲେ ଏହା ଦେହରେ ବଳିହୋଇ ଜମା ହୋଇଯାଏ । ସୁସ୍ଥ ଲୋକମାନେ ଯେ ମୋଟା ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଷଢ ବାହାରି ପଡ଼େ, ଏହାର କାରଣ କେବଳ ପରିଶ୍ରମର ଅଭାବ । ମନୁଷ୍ୟ ଯେତେ ମୋଟା ଓ ବଢ଼ିଆ ହୁଏ, ତାହାର ଆଳସ୍ୟ ତେତେ ବଢ଼େ ଏବଂ ବଡ଼ଦିନେ ବହୁମୂତ୍ର ପରି ଅନେକ ପ୍ରକାର ଅସାଧ୍ୟ ରୋଗ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବାହାରେ । ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମରେ ବଢ଼ ବସେ ନାହିଁ, ଲୋକ ବେଶି ମୋଟ ହୁଏ ନାହିଁ, ତାହାର ଦେହ ସୁସ୍ଥ ରହେ ଏବଂ ସୁନ୍ଦର ଓ ସୁଡ଼ୌଲ ହୁଏ ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଦେହର ଗଠନରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଦୋଷ ଅଛି, ସେମାନେ ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ତାହା ଦୂର ହୋଇଯିବା ଅସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମ କଥା:—ଅନେକ ରକମର ବ୍ୟାୟାମ ଅଛି । କୁସ୍ତି କସରତ୍, ଜିମ୍‌ନାଷ୍ଟିକ୍, ଦୌଡ଼ଧାପଡ଼, ଖେଳାଖେଳ, ଡନ୍‌ବୁଲ୍, ଡମ୍ବେଲ ଏକ୍‌ସର୍‌ସାଇଜ୍, ଗଦା ବୁଲାଇବା, ଡୁଡୁ ବାଗୁଡ଼ି, ଗୁଳିଡାଣ୍ଡ, ଲୁଚକାଳି ଆଦି ଖେଳ ସବୁରେ ବ୍ୟାୟାମ ହୁଏ । ଦେଶୀ ଖେଳରେ କିଛି ଖର୍ଚ୍ଚ ନାହିଁ; ଅଥଚ ବ୍ୟାୟାମର ଉପକାର ଏବଂ ଖେଳର ଆନନ୍ଦ ସବୁ ରହିଅଛି । ଫୁଟବଲ, ବ୍ୟାଟ୍‌ବଲ, ଟେନିସ୍, ହକି, ବ୍ୟାଡ୍‌ମିଣ୍ଟନ୍ ଆଦି ନାନାପ୍ରକାର ବିଲାତି ଖେଳ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ । ଖେଳରେ ହାର ଜିଣ ଥିବାରୁ ଖେଳିବାକୁ ମନ ଲାଗେ ଏବଂ ଆନନ୍ଦ ମିଳେ; ଅଥଚ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବ୍ୟାୟାମ ହୋଇଥାଏ । ସତର୍କତା, ପ୍ରତ୍ୟୁତ୍ପନ୍ନମତିତା, କ୍ଷିପ୍ରତା ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତା ଆଦି ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ସଦ୍‌ଗୁଣ ମଧ୍ୟ ଖେଳ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅଭ୍ୟାସରେ ପଡ଼ିଯାଏ ।

ପହଁରିବା, ଘୋଡ଼ା ଚଢ଼ିବା, ସାଇକେଲ ଚଢ଼ିବା ଆଦି ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମ । ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମ ନ କରି ଯଦି ପ୍ରତିଦିନ ବଡ଼ଭୋରରୁ ତିନ ଚାରି ମାଇଲ ଖୁବ୍ ଜୋରରେ ବୁଲିଯାଏ, ତେବେ ଭଲ ବ୍ୟାୟାମ ହୁଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କେଉଁବେଳେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବ:—ସକାଳ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟା ବ୍ୟାୟାମ ପକ୍ଷରେ ଭଲ ସମୟ । ଦୁଇ ଓଳି ଯଦି ବ୍ୟାୟାମ କରାଯାଏ, ତାହାହେଲେ କଥା ନାହିଁ । ବଡ଼ଭୋରରୁ ଉଠି ଝାଡ଼ାଝିଟ ଫେରିସାରି ଦାନ୍ତଘଷି ଠିକ୍ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ବ୍ୟାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଖୁବ୍ ଭଲ ରହେ, ଦିନଯାକ କାମ କରିବାକୁ ଫୁର୍ତ୍ତି ଆସେ ଓ ଅଳସ ବୋଧହୁଏ ନାହିଁ ।

ଖୋଲା ଜାଗାରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାର ଉପକାରିତା:—ଖୋଲା ଜାଗାରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ । ଯେତେ ଖୋଲା ସ୍ଥାନ ହେବ, ସେତେ ପରିଷ୍କାର ପବନ ମିଳିବ, ତେଣୁ ସେତେ ଅଧିକ ଅମ୍ଳଜାନ ଦେହ ଭିତରକୁ ଯାଇପାରିବ ଓ ଫଳରେ ବେଶି ରକ୍ତ ପରିଷ୍କାର ହୋଇପାରିବ ।

ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ, ବୃଦ୍ଧ ଏବଂ ଦୁର୍ବଳ ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ—ଆମଦେଶରେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ଘରଧନ୍ଦାରେ ଲାଗି ଅଙ୍ଗଚାଳନାର କେତେକ ସୁବିଧା ପାଆନ୍ତି । ବାଳିକାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପୁଚି, ଲୁଚକାଳି ଆଦି ଯେଉଁ ସବୁ ଖେଳ ଅଛି, ତହିଁରେ ସେମାନଙ୍କର ଭଲ ରକମ ଅଙ୍ଗଚାଳନା ହୁଏ । ବଡ଼ଲୋକମାନଙ୍କ ଘରର ପରଦାନସୀନ ବୋହୂଝିଅମାନେ ଘରଧନ୍ଦା କିଛି କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଆଉ କିଛି ବ୍ୟାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ ନ ଥାଏ । ଏହା ବଡ଼ ଅନିଷ୍ଟକର କଥା । ଏହା ଫଳରେ ସେମାନେ ନାନା ପ୍ରକାର କଷ୍ଟ ପାଆନ୍ତି । ଏ ସବୁ ଖରାପ କଥା ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ଦେଶରୁ ଦୂର ହୁଏ, ସେତେ ମଙ୍ଗଳ ।

ବୁଢ଼ାମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଚଲାବୁଲା ଦ୍ୱାରା ଅଙ୍ଗଚାଳନା କରିବା ଖୁବ୍ ଭଲ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ରୋଗୀ ଏବଂ ଦୁର୍ବଳ ଲୋକମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଚାଲିବୁଲି ଆଦି ସହଜ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି କରି ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ବ୍ୟାୟାମର ମାତ୍ରା ବଢ଼ାଇବା ଉଚିତ ।

ବ୍ୟାୟାମ ବିଷୟରେ କେତୋଟି ସାଧାରଣ ନିୟମ:—ଅତିରିକ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ ଦେହ ପ୍ରତି କ୍ଷତିକର । ପିଲାମାନେ ଖେଳରେ ମାତି ଅନେକ ସମୟରେ ଅତିରିକ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ କରିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନି ଘଟିଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ନିୟମିତ ସମୟରେ ନିୟମିତ ସମୟ ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ କରିବ ।

ବ୍ୟାୟାମ ବେଳେ ଦେହକୁ କଷି ହୋଇଥିବା ଜାମା ପିନ୍ଧିବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଖୋଲା ଦେହରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବ ନାହିଁ । ଢିଲା ଜାମା ବ୍ୟବହାର କରିବ । ବ୍ୟାୟାମ ପରେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜାମା ନ ଖୋଲି ଦେହରୁ ଝାଳ ମରିଗଲେ ଜାମା ଖୋଲିବ । ବ୍ୟାୟାମ ସମୟରେ ହସାହସି କରିବ ନାହିଁ । ବ୍ୟାୟାମ ପରେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପାଣି ପିଇବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଖାଇବ ନାହିଁ । ଟିକିଏ ବିଶ୍ରାମ ନେଇ ପରେ ଯାହା କରିପାର ।

ବିଶ୍ରାମ

ବିଶ୍ରାମର ଉପକାରିତା:—ଦେହ ଭଲ ରଖିବାକୁ ବ୍ୟାୟାମ ଯେପରି ଲୋଡ଼ା, ବିଶ୍ରାମ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ଦରକାର । ଉପଯୁକ୍ତ ବିଶ୍ରାମ ଅଭାବରେ ଦେହ ଏକାବେଳକେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଆମ ଦେହ ରକ୍ତ, ମାଂସ, ହାଡ଼, ଚର୍ବି, ଚର୍ମ ଆଦି ନାନାପ୍ରକାର ତନ୍ତୁ (Tissue)ରେ ଗଢ଼ା । ଆଉ ପ୍ରତ୍ୟେକ ତନ୍ତୁ ଖୁବ ଛୋଟ ଛୋଟ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ । ଏହି ଛୋଟ ଛୋଟ ଭାଗକୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

କୋଷ ନିର୍ମିତ । ପ୍ରତ୍ୟେକ କୋଷ ରକ୍ତରୁ ଖାଦ୍ୟ ପାଏ । ପରିଶ୍ରମ କିମ୍ବା ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶୀ ସବୁ ଚାଳିତ ହୁଅନ୍ତି; ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟେକ କୋଷ କ୍ଷୟପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ତାହା ଭିତରେ ମଇଳା ଜମେ । ଏହି କୋଷ ସବୁରେ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ପଡ଼ିଲେ, କ୍ଷୟର ମାତ୍ରା ବଳି ପଡ଼ିଲେ କିମ୍ବା ମଇଳା ଠିକଏ ବେଶି ହୋଇଗଲେ ଦେହ କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ବିଶ୍ରାମ ନେବାବେଳେ ମାଂସପେଶୀର ବେଶି ଚାଳନା ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ସେହି ସମୟରେ ଦେହ ଭିତରୁ ମଇଳା ବାହାରି ଯିବାରୁ କ୍ଳାନ୍ତି ଦୂର ହୁଏ । ଦେହର ଯାହା କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ, ତାହାର ମଧ୍ୟ ସେତେବେଳେ ପୂରଣ ହୁଏ ଏବଂ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ପୁଣି ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ସଞ୍ଚିତ ହୋଇଯାଏ । ତାହାର ଫଳରେ ବିଶ୍ରାମ ପରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ନୂଆ ବଳ ଓ ନୂଆ ଉତ୍ସାହ ଆସେ । ମସ୍ତିଷ୍କର ଚାଳନା ବିଶ୍ରାମ ବେଳେ ବନ୍ଦ ରହିଥିବାରୁ ବିଶ୍ରାମ ପରେ ମନ ସତେଜ ହୋଇଉଠେ ।

ବିଶ୍ରାମ କେତେ ପ୍ରକାର:—ବିଶ୍ରାମ ଦୁଇ ପ୍ରକାର; ଯଥା:—ଆଂଶିକ ଓ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ରାମ ।

ଆଂଶିକ ବିଶ୍ରାମ—କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁ କରୁ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ଅବସର ନେବା, ଗୋଟାଏ କାମରେ ଚିନ୍ତା ଲାଗିଲେ ଆଉ ଗୋଟାଏ କାମ କରିବା, ମନ ବଦଳାଇବାକୁ ଆମୋଦ ପ୍ରମୋଦରେ ଯୋଗଦେବା ଆଦି ଆଂଶିକ ବିଶ୍ରାମ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ ସମୟେ ସମୟେ ଏହିପରି ଆଂଶିକ ବିଶ୍ରାମ ନିତାନ୍ତ ଦରକାର । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମନ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହ ଆସେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ରାମ:—ନିଦ୍ରାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ରାମ କୁହାଯାଏ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ ଏହା ନିତାନ୍ତ ଦରକାର । ନିଦରେ ଶୋଇ ପଡ଼ିଲେ ଦେହ ଓ ମନ ଉଭୟ ପୂରା ବିଶ୍ରାମ ପାଆନ୍ତି; ତେଣୁ ସେ ସମୟରେ ଦେହର କ୍ଷତି ପୂରଣ ହୁଏ, ମଇଳାଗୁଡ଼ିକ ବାହାରି ଯାଏ ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଜମା ହୋଇଯାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ମଧ୍ୟ ଶୋଇବା ବେଳେ ଦେହର ଯାହା ବଢ଼ିବାର କଥା, ତାହା ହୋଇଥାଏ । ନ ଶୋଇଲେ ଦେହ ଏକାବେଳକେ ଖରାପ ହୋଇଯାଏ । ପ୍ରଥମେ ଦେହ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ, ହଜମ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଓ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ରୋଗ ହୁଏ ଏବଂ ଏହି ରୋଗ ସାରା ଜୀବନ କଷ୍ଟ ଦିଏ । ଅନିଦ୍ରା ଦୋଷରୁ ଅନେକ ପ୍ରକାର ବଡ଼ ବଡ଼ ଶିରରୋଗ ମଧ୍ୟ ଜାତ ହୁଏ ।

ରାତି ଶୋଇବାର ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ । ଦିନବେଳେ ଶୋଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଯେଉଁମାନେ ନିତାନ୍ତ କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇ ପଡ଼ିଥିବେ ସେମାନେ, ରୋଗୀ, ପିଲା, ବୁଢ଼ା ଏବଂ ରାତି ଅନିଦ୍ର ହୋଇଥିବା ଲୋକେ ଦିନବେଳେ ଶୋଇ ପାରନ୍ତି । ସୁସ୍ଥ ଦେହରେ ଦିନବେଳେ ଶୋଇଲେ ଆଳସ୍ୟ ବଢ଼େ ଏବଂ ଦେହରେ ବାଧ ବସି ଦେହକୁ ମାନ୍ଦା କରିଦିଏ । ସକାଳେ କିମ୍ବା ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ ଶୋଇବା ଏକାବେଳକେ ଅନୁଚିତ । ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଅନିଷ୍ଟକର ।

ମନୁଷ୍ୟ କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇଗଲେ ନିଦ ଆପେ ଆପେ ଆସେ । ବେଶି ରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପଢ଼ିବା କିମ୍ବା ଅଳ୍ପ ଶୋଇ ପୁଣି ପାହାନ୍ତାରୁ ଉଠି ପଢ଼ିବା ଭଲ ନୁହେଁ । ପିଲାଦିନେ ଦେହ ବଢ଼ିବାର କଥା, ତେଣୁ ବିଶ୍ରାମରେ ବାଧା ଦେବା ଭାରି ଖରାପ । ବିଶ୍ରାମରେ ବାଧା ପଡ଼ିଲେ ଯେଉଁ କ୍ଷତି ହୁଏ, ତାହା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜଣା ନ ପଡ଼ିପାରେ; କିନ୍ତୁ ବଡ଼ଦିନେ ଏହାର ମନ୍ଦଫଳରୁ ନିସ୍ତାର ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏହା ବୋଲି ଯେ ବେଶିଗୁଡ଼ାଏ ଶୋଇବା ଉଚିତ, ତାହା ମଧ୍ୟ ନୁହେଁ । ସବୁ କଥାରେ ମାତ୍ରା ଅଛି । ମାତ୍ରାରୁ କମିବା ଯେପରି ଅନିଷ୍ଟକର, ମାତ୍ରାରୁ ବଳି ପଡ଼ିବା ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ।

ନିଦ୍ରାର ପରିମାଣ:—ବୟସ, ବ୍ୟବସାୟ ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସ ଉପରେ ନିଦ୍ରାର ପରିମାଣ ନିର୍ଭର କରେ ।

ବୟସ ଅନୁସାରେ କେତେ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ଦରକାର, ତାହାର ଗୋଟିଏ ତାଲିକା ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା ।

କୋଳପିଲା		...	୧୬	ଘଣ୍ଟା
୨ ବର୍ଷର	ଶିଶୁ	...	୧୪	,,
୪ ,,	ଶିଶୁ	...	୧୨	,,
୭ ,,	ବାଳକ	...	୧୧	,,
୯ ,,	,,	...	୧୦	,,
୧୨–୧୪ ,,	,,	...	୯।୧୦	,,
୧୪–୨୩ ,,	ଯୁବକ	...	୯	,,
୨୪–୫୦ ,,	ମନୁଷ୍ୟ	...	୭।୮	,,

ବୁଢ଼ାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପରି ବେଶି ବିଶ୍ରାମ ଦରକାର । ବୁଢ଼ାମାନେ ୧୨ । ୧୪ ଘଣ୍ଟା ନିଦରେ ନ ଶୋଇ ପାରନ୍ତି; କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅନେକ ସମୟ କେବଳ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇ ରହିବା ଦରକାର । ବୁଢ଼ାଦିନେ ଦେହର ବଳ କମିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ରର ବଳ ମଧ୍ୟ କମିଯାଏ; ତେଣୁ ଶରୀରଆଡ଼କୁ ରକ୍ତ ପିବାରେ ବାଧାପଡ଼େ । ଶୋଇ ରହିଲେ ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ରକୁ ବେଶି କାମ କରିବାକୁ ପଡ଼େ ନାହିଁ; କାରଣ ଠିଆ ହେଲେ କିମ୍ବା ବସିଲେ ଉପରକୁ ରକ୍ତ ଠେଲିବାକୁ ପଡ଼େ; କିନ୍ତୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶୋଇ ରହିଲେ ତାହା ହୁଏ ନାହିଁ । ଦୁର୍ବଳ କିମ୍ବା ରୋଗୀମାନେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ବେଶି ସମୟ ଶୋଇବା ଉଚିତ । ଯେଉଁମାନେ ଅଧିକ ମାନସିକ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି, ସେମାନେ କାୟିକ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ବେଶି ଶୋଇବା ଉଚିତ ଏବଂ ଯେଉଁମାନେ ଯେତେ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସେତେ ଅଧିକ ନିଦ୍ରା ଦରକାର ।

ବିଛଣା:—ବାଳକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିହାତି କୋମଳ ବିଛଣା ଭଲ ନୁହେଁ । ଢିଲା କୋର ଖଟ, ଦଉଡ଼ିବୁଣା ଖଟିଆ କିମ୍ବା ସ୍ପ୍ରିଙ୍ଗ୍ ତାର ଖଟ ଉପରେ ଶୋଇବା କ୍ଷତିକର । ଏହିସବୁ ଖଟର ମଝି ନଇଁ ଯାଉଥିବାରୁ ବାଳକମାନଙ୍କ କଅଁଳ ହାଡ଼ ବଙ୍କା ଓ ନିର୍ଜୋର ହୋଇଯାଏ । ପଟା ଖଟ ସବୁଠାରୁ ଭଲ । ଖଟ ଉପରେ ପରିଷ୍କାର ଶେଯ ଏବଂ ଗୁଦରି ବ୍ୟବହାର କରିବ । ପ୍ରତିଦିନ ବିଛଣା ଖରାରେ ଦେଉଥିବ ଏବଂ ଟିକିଏ ମଇଳା ହୋଇଗଲେ ଧୋବାଘରେ ପକାଇ ଦେବ । ବିଛଣା ଖରାରେ ଦେଲେ ତହିଁରୁ ଗନ୍ଧ ଗୁଚିଯାଏ ଏବଂ ଉଡ଼ୁଶ ଓ ରୋଗବୀଜାଣୁ ଥିଲେ ସେମାନେ ମରିଯାନ୍ତି । ଅପରିଷ୍କୃତ ବିଛଣା ବ୍ୟବହାର କଲେ ଭଲ ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ନାନାପ୍ରକାର ଚର୍ମରୋଗ ହୁଏ ।

ଭୂଇଁରେ ଶୋଇଲେ ମାଟିରୁ ଥଣ୍ଡା ବାହାରି ଦେହରେ ଲାଗି ନାନାବିଧ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ମାଟି ଭିତରୁ ଅନେକ ପ୍ରକାର ବାଷ୍ପ ବାହାରେ । ତଳେ ଶୋଇଲେ ଏହି ବାଷ୍ପ ଦେହରେ ଲାଗି କିମ୍ବା ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବାଟେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ଯାଇ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ ଜନ୍ମାଇ ପାରେ । ଏହାଛଡ଼ା ମଧ୍ୟ ତଳେ ଶୋଇଲେ ସାପ ବିଛା ଆଦିଙ୍କର ଭୟ ଅଛି । ଏ ହେତୁରୁ ଖଟ କିମ୍ବା ଖଟ ଅଭାବରେ ମାଟି ଚଉପାଢ଼ୀ ଉପରେ ଶୋଇବା ଭଲ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶୋଇବା ଘରେ ଯେତେ କମ୍ ଜିନିଷ ରହିବ, ସେତେ ଭଲ । କାରଣ ଘରେ ଯେତେ ବେଶି ଜିନିଷ ରହିବ, ସେତେ କମ୍ ପବନ ଧରିବ ଓ ଜିନିଷପତ୍ର ସନ୍ଧିରେ ମଶା ଆଦି ରହି ପାରିବେ ।

ମଶାରିର ଉପକାରିତା:—ମଶା କାମୁଡ଼ିଲେ ଏକେ ତ ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ; ତହିଁରେ ପୁଣି ପାଳିଜ୍ୱର ଓ ବାତଜ୍ୱର ହୁଏ । ମଶାରି ବ୍ୟବହାର କଲେ ମଶା କାମୁଡ଼ି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ; ତେଣୁ ଏ ସବୁ ରୋଗଦାଉରୁ ରକ୍ଷାମିଳେ । ଏହାଛଡ଼ା ସାପ, ବିଛା ଆଦି ଛାଳରୁ ଖସିଲେ ମଧ୍ୟ ମଶାରି ଥିଲେ ତା ଉପରେ ରହିଯାଇ ପାରନ୍ତି ।

ଶୋଇବା ଆଗରୁ ଗୋଡ଼ ହାତ ଓ ମୁହଁ ଧୋଇ ଶୋଇବ । ପାଟିରେ ପାନ, ଗୁଆ ଆଦି ପାକ ଶୋଇବ ନାହିଁ ।

ପ୍ରତିଦିନ ନିୟମିତ ସମୟରେ ଶୋଇବ ଏବଂ ନିୟମିତ ସମୟରେ ଉଠିବ ।

ପରିଚ୍ଛଦର ପ୍ରୟୋଜନୀୟତା—ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ ଦୈହିକ ଉତ୍ତାପର ସମତା ରକ୍ଷାକରିବା ଏକାନ୍ତ ଦରକାର । ଦେହ ଭିତର ଉତ୍ତାପ କମ ବେଶି ହେବା ବାହାରର ଜଳବାୟୁ ଉପରେ ଅନେକ ନିର୍ଭର କରେ । ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଋତୁରେ ତ ଜଳବାୟୁର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଥାଏ; ତା ଛଡ଼ା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ କି ସକାଳେ, କି ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ, କି ଦି ପହରେ ଜଳବାୟୁର ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ । ଜଳବାୟୁର ପରିବର୍ତ୍ତନ ବେଳେ ଦେହ ଭିତର ଉତ୍ତାପ ଠିକ ସମାନ ରହିପାରେ ନାହିଁ । ଏହେତୁରୁ ଦୈହିକ ଉତ୍ତାପର ସମତା ରକ୍ଷାକରିବା ପାଇଁ ପରିଚ୍ଛଦ ଦରକାର ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପବନରେ ଧୂଳି ମଳି ଓ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗବୀଜାଣୁ ସର୍ବଦା ବୁଲୁଥାନ୍ତି । ଏମାନେ ଦେହରେ ଲାଗି ନାନାବିଧ ରୋଗ ଜାତ କରନ୍ତି । ଲୁଗାପଟା ବ୍ୟବହାର କଲେ ଏମାନଙ୍କ ହାତରୁ ଅନେକ ପରିମାଣରେ ରକ୍ଷାମିଳେ ।

ଦେହରେ ଲୁଗାପଟା ଥିଲେ ଆକସ୍ମିକ ଥଣ୍ଡା ଲାଗିପାରେ ନାହିଁ ଏବଂ ଆଘାତ ପ୍ରତିଘାତରୁ ଦେହ ରକ୍ଷାପାଏ ।

ଏହାଛଡ଼ା ଲଜ୍ଜା ନିବାରଣ ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବଢ଼ାଇବା ନିମନ୍ତେ ଲୁଗାପଟା ଦରକାର ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଲୁଗାର କାର୍ଯ୍ୟ:—ତୁଳା ଓ ଛଣ ଆଦିରୁ ଯେଉଁ ଲୁଗା ତିଆରି ହୁଏ ତାକୁ ଥଣ୍ଡା ଲୁଗା କହନ୍ତି । କୋଷା ପୋକ ସୂତାରୁ ପାଟ ଓ ମଠା ତିଆରି ହୁଏ । ମେଣ୍ଢା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତେକ ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ ଲୋମରୁ ପଶମୀ ଲୁଗା ତିଆରି ହୁଏ । ପଶମୀ ଲୁଗାକୁ ଗରମ ଲୁଗା କହନ୍ତି ।

ଗରମ କମ୍ବା ଥଣ୍ଡା ଲୁଗା ଯେ ନିଜେ ନିଜେ ଗରମ କମ୍ବା ଥଣ୍ଡା ଏହା ନୁହେଁ; କେତେକ ଜିନିଷର ତାପ ପରିଚାଳନା ଶକ୍ତି ଖୁବ୍ ବେଶି । କେତେକଙ୍କର କମ ଏବଂ ଆଉ କେତେକଙ୍କର ମୋଟେ ନାହିଁ । ଖଣ୍ଡେ କାଠର ଗୋଟାଏ ମୁଣ୍ଡ ଜଳୁଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ଆର ମୁଣ୍ଡ ଶୀତଳ ଥାଏ; କିନ୍ତୁ ଖଣ୍ଡେ ଲୁହାର ଗୋଟାଏ ମୁଣ୍ଡ ତତେଇଲେ ଆର ମୁଣ୍ଡ ତାତିଯାଏ । ଲୁହା ଉତ୍ତାପ-ପରିଚାଳକ; କିନ୍ତୁ କାଠ ଉତ୍ତାପପରିଚାଳକ ବସ୍ତୁ ନୁହେଁ । ଦ୍ରବ୍ୟ ଭେଦରେ ଉତ୍ତାପ ପରିଚାଳନା ଶକ୍ତିର ତାରତମ୍ୟ ଘଟିଥାଏ । ତୁଳା ଲୁଗାର ଉତ୍ତାପ ପରିଚାଳନା ଶକ୍ତି ପଶମୀ ଲୁଗା ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ । ଯେଉଁ ଲୁଗା ପିନ୍ଧିଲେ ଦେହର ଉତ୍ତାପ ବାହାରି ଯାଏ ନାହିଁ, ତାହାକୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆମ୍ଭେମାନେ ଗରମ ଲୁଗା କହୁଁ । କାରଣ ତାହାର ଦେହ ଭିତରର ଉତ୍ତାପ ବାହାରି ନ ଯିବାରୁ ଦେହ ଗରମ ରହେ । ପଶମୀ ଲୁଗା ଏହି ଶ୍ରେଣୀୟ । ଯାହା ପିନ୍ଧିଲେ ଦେହର ଉତ୍ତାପ ବାହାରି ଯାଇ ପାରେ, ତାହା ଥଣ୍ଡା ଲୁଗା । ତୁଳା ଲୁଗା ଥଣ୍ଡା ଜାତୀୟ ଅଟେ ।

ପଶମୀ ଲୁଗା ଭଲରକମ ଝାଳ ଟାଣିପାରେ । ଏହା ତାପପରିଚାଳକ ନୁହେ ବୋଲି ଝାଳ ଶୁଖିଲାବେଳେ ଦେହରେ ଥଣ୍ଡା ଲାଗେ ନାହିଁ । ଏ ହେତୁରୁ କି ଶୀତ କି ଖରା, ସବୁ ସମୟରେ ଦେହକୁ ହିତ ।

ସୂତା ଲୁଗା ଦେହରୁ ଭଲ କରି ଝାଳ ଟାଣିପାରେ ନାହିଁ । ଖରାଦିନେ ଏହା ଝାଳରେ ତିନ୍ତଯାଇ ଶୁଖିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ ଦେହରୁ ଉତ୍ତାପ ବାହାରି ଆସେ । ଏ ହେତୁରୁ ଥଣ୍ଡା ଲାଗିବାର ଭୟ ଥାଏ ।

ଜାଲିବୁଣା ସୂତା ଜାମା କମ୍ବା ଗଞ୍ଜି ଘନବୁଣା ଲୁଗା ଅପେକ୍ଷା ଭଲ । ଏହା ଝାଳ ଟାଣିପାରେ; ଅଥଚ ଜାଲିବୁଣା ଯୋଗେ ବେଶି ଉତ୍ତାପ ପରିଚାଳକ ନୁହେ । ଜାଲିବୁଣା ଲୁଗାର ରନ୍ଧ୍ର ଭିତରେ ପବନ ଥାଏ । ପବନର ଉତ୍ତାପପରିଚାଳନା ଶକ୍ତି ନାହିଁ, ତେଣୁ ଜାଲି ଲୁଗାର ଉତ୍ତାପପରିଚାଳନା ଶକ୍ତି କମ । ଯେଉଁ ଲୁଗାର ସୂତା ଡଲି ହୋଇ ବଳା ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଲୁଗା ଖାପି ବୁଣା ନୁହେ, ତାହା ଭଲ ଜାଲି ଲୁଗା ।

ପଶମୀ ଲୁଗାର ଦାମ ବେଶି । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଅନେକଙ୍କ ଦେହ କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ ଏବଂ ଖରାଦିନେ ଏହା ବେଶି ଗରମ ଜଣାପଡ଼େ; ତେଣୁ ଏହା ବଦଳରେ ଜାଲି ଲୁଗା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଭଲ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଟିଲ୍ ପୋଷାକର ଉପକାରିତା—ଯେଉଁ ପୋଷାକ କଷି ହୋଇଥିବ, ତାହା ପିନ୍ଧିବା ଉଚିତ ନୁହେ । ଏକେ ତ ଦେହ ବାନ୍ଧି ହୋଇ ପଡ଼ି କଣାପଡ଼େ, ତହିଁରେ ପୁଣି ଶିରା ପ୍ରଶିରା ଉପରେ ଚାପ ପଡ଼ିବାରୁ ରକ୍ତ ଭଲ କରି ଖେଳି ବୁଲିପାରେ ନାହିଁ । ଏପରି ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିଲେ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହେବାରେ ବାଧାପଡ଼େ ।

ଟୋପି, ପଗଡ଼ି—ମୁଣ୍ଡରେ ସଦାବେଳେ ଟୋପି, ପଗଡ଼ି ରହିଲେ ମୁଣ୍ଡରୁ ଝାଳ ବାହାରି ମୁଣ୍ଡରେ ମରେ ଏବଂ ପବନ ବାଜିପାରେ ନାହିଁ । ଫଳରେ ମୁଣ୍ଡ ଗନ୍ଧାଏ, ବାଳ ଉପୁଡ଼ିଯାଏ ଏବଂ ନାନାପ୍ରକାର ଚର୍ମରୋଗ ହୁଏ । ଜାଲିବୁଣା ହାଲୁକା ଟିଲା ଟୋପି ପିନ୍ଧିବାକୁ ଆରାମ ଓ ତାହା ମୁଣ୍ଡର କିଛି କ୍ଷତି କରେ ନାହିଁ ।

ଖରାଦିନେ ଧଳାଲୁଗାର ଜାମା ଭଲ । ଧଳାଲୁଗା ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ସୂର୍ଯ୍ୟତାପ ଶୋଷଣ କରେ; ଅଥଚ ଅଧିକାଂଶ ଉତ୍ତାପ ଏହା ଉପରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୋଇ ଏଥିରୁ ବାହାରିଯାଏ, ତେଣୁ ଏହା ବେଶି ଗରମ ହୁଏ ନାହିଁ । କଳା ରଙ୍ଗର ଲୁଗା ବେଶି ତାପ ଶୋଷଣ କରିପାରେ ବୋଲି ଶୀତଦିନେ ଏହା ଭଲ ଲାଗେ ।

ରଙ୍ଗିନ ଲୁଗାର ରଙ୍ଗରେ ନାନାପ୍ରକାର ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଥିବାରୁ ତାହା ପିନ୍ଧିବା ଭଲ ନୁହେ ।

ଜୋତା—ମାଟିରେ କେଉଁ ରୋଗୀ ଯେ ନ ଗୁଳୁଛି, କିଏ ବା ଛେପ ଖଙ୍କାର ସିଂଘାଣି ନ ପକାଉଛି କିମ୍ବା କେତେ ଯେ ଘା'ଘାଉଡ଼ର ବକଳା ଓ ପୂଜ ରକ୍ତ ନ ପଡ଼ୁଛି, ଏହା କିଏ କହିବ !

Digitized by srujanika@gmail.com

ଖାଲି ଗୋଡ଼ରେ ବୁଲିଲେ ନାନାବିଧ ରୋଗବୀଜାଣୁ ଗୋଡ଼ରେ ଲାଗନ୍ତି । ତେଣୁ ରୋଗ ହେଉଇଁବା ସହଜ ହୋଇଉଠେ । ବକ୍ର କୃମିଙ୍କ ଛୁଆ ଗୋଡ଼ବାଟେ ଦେହ ଭିତରକୁ ଯାଇ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ଏହି ସବୁ କାରଣରୁ ଜୋତା ପିନ୍ଧିବା ଉଚିତ । ଏହା ଛଡ଼ା ଗୋଡ଼, ଖପରା, କଣ୍ଟା ଆଦିରୁ ରକ୍ଷାମିଳେ ଏବଂ ଝୁଣ୍ଟାଝୁଣ୍ଟି କଲେ ଗୋଡ଼ର ଅନିଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଜୋତା ମାଡ଼ିଲେ ତଳିପା ଝାଳ ଜୋତା ଚମ ଓ ତଳିପାରେ ଶୁଖେ । ଏହା ଫଳରେ ତଳିପା ଗନ୍ଧାଏ ଓ ଚର୍ମ୍ମରେ ଜାଦୁ ପରି ଚର୍ମରୋଗ ହୁଏ । ଏ ହେତୁରୁ ଯେତିକ ଦରକାର ତେତିକ ଯୋତା ମାଡ଼ିବ ଓ ମାଡ଼ି ସାରିଲା ପରେ ଗୋଡ଼ ଭଲ କରି ଧୋଇଦେବ । କଷି ହେଉଥିବା ଯୋତା ପିନ୍ଧିବ ନାହିଁ । ନରମ ଚମଡ଼ାର ଯୋତା ପିନ୍ଧିବା ଉଚିତ । ଯୋତା ଓ ମୋଜାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଖରାରେ ଦେଉଥିବ । ମୋଜା ପ୍ରତିଦିନ ଧୁଆଯିବା ଉଚିତ ।

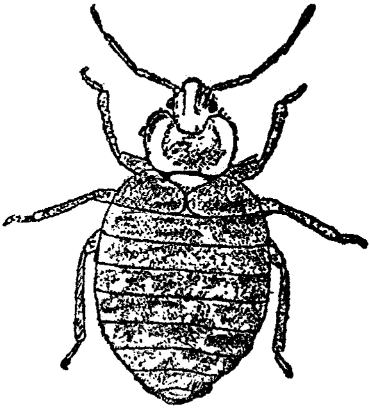
ପରିଚ୍ଛଦର ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା—ଜାମା ହେଉ କି ଲୁଗା ହେଉ, ତାହା ସର୍ବଦା ଦେହରେ ଲାଗି ରହିଥାଏ; ତେଣୁ ତାହାର ଭିତର ତରଫରେ ଝାଳ ଆଦି ଲାଗେ । ଏହି ଝାଳ ଦେହର ମଇଳା; ତେଣୁ ଲୁଗାପଟା ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଏ । ଜାମା ଆଦିର ବାହାର ତରଫରେ ମଧ୍ୟ ପବନରୁ ଧୂଳି, ମଳ ଓ ରୋଗ ବୀଜାଣୁ ଲାଗି ରହିଥାନ୍ତି । ଚର୍ମ୍ମରେ ମଧ୍ୟ ତାହା ଦୂଷିତ ହୁଏ । ଏହିପରି ଦୂଷିତ ମଇଳା ଲୁଗାପଟାରେ ଯେଉଁ ରୋଗବୀଜାଣୁ ଥାନ୍ତି, ସେମାନେ ମଇଳା ସଙ୍ଗେ ଦେହକୁ ଆସି ଦେହ ଖରାପ କରନ୍ତି । ମଇଳା ଲୁଗା କାଛୁ, କୁଣ୍ଡିଆ, ଜାଦୁ ଆଦିର ଗୋଟିଏ ପ୍ରଧାନ କାରଣ । ଏ ହେତୁରୁ ଦେହ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କୃତ ଲୁଗା ପିନ୍ଧିବା ଉଚିତ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପିନ୍ଧିବା ଲୁଗାପଟା ପ୍ରତିଦିନ ଖରାରେ ଦେବ । ଖରାରେ ଲୁଗାରୁ ଗନ୍ଧ ଚାଲିଯାଏ ଏବଂ ରୋଗବୀଜାଣୁ ମରିଯାନ୍ତି । ଲୁଗାପଟା ଟିକିଏ ମଇଳା ହେଲେ ଭଲ କରି କାଚି ଧୋଇଦେବ ।

କାହା ଦେହରେ ଯେ କି ରୋଗ ଅଛି, ତାହା ଜଣା ନାହିଁ । ଏ ହେତୁରୁ କାହାରି ଲୁଗା ପିନ୍ଧିବ ନାହିଁ ।

ଲୁଗାପଟା ପରି ବିଛଣା ଓ ତକିଆ ଆଦି ସର୍ବଦା ସଫା-ସୁତୁରା ରଖିବ । ଏସବୁ ସଫା ନ କଲେ ନାନାପ୍ରକାର ଚର୍ମରୋଗ ହୁଏ; ତହିଁରେ ଓଡ଼ଶ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ତାହା ଗନ୍ଧାଏ । ଏସବୁ



ଓଡ଼ଶ

ଜିନିଷକୁ ପ୍ରତିଦିନ ମଧ୍ୟ ଖରାରେ ଦେବା ଉଚିତ । ଏପରି କଲେ ତହିଁରୁ ଗନ୍ଧ ଚାଲିଯାଏ ଏବଂ ଜୀବାଣୁ ଓ ଓଡ଼ଶ ମରିଯାନ୍ତି ।

ଛେପ, ଖଙ୍କାର, ପାନପିକ, ପାନସିଠା ପକାଇଲେ କି କି ଅନିଷ୍ଟ ହୁଏ (Evil effects of spitting)—ଅନେକେ ଘର ଭିତରେ ଛେପ ଖଙ୍କାର ପକାନ୍ତି । କାହାଠାରେ କେଉଁ ରୋଗ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅଛି, କିଛି ଠିକଣା ନାହିଁ । ଘରେ ଏସବୁ ପକାଇଲେ ଦେହରେ ଥିବା ରୋଗବୀଜାଣୁ ବାହାରି ଘର ଦୂଷିତ କରି ଦିଅନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦେହକୁ ଯାଇ ରୋଗ ଭିଆନ୍ତି । ଛେପ ଖଙ୍କାରରେ ରୋଗବୀଜାଣୁ ବାଇ; ତେଣୁ ତହିଁରେ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗବୀଜାଣୁ ବଢ଼ନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଘର ଦୂଷିତ ହୁଏ । ତାହାଛଡ଼ା ଛେପ, ଖଙ୍କାର, ପାନପିକ ଆଦି ଶୁଖି, ଧୂଳି ହୋଇ ଘରଯାକ ଉଡ଼େ ଓ ତାହା ନିଃଶ୍ୱାସବାଟେ ଦେହ ଭିତରକୁ ଯାଇ ନାନାଦି ରୋଗ ଭିଆଏ । ଏହି ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ ଦୋଷରୁ ଯକ୍ଷ୍ମା ପରି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ସହଜରେ ମାଡ଼ିଥାଏ ।

ଛେପ ଖଙ୍କାର, ମାଛିଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ; ତେଣୁ ଛେପ, ଖଙ୍କାର ପଡ଼ିଲେ ମାଛି ଜମା ହୁଅନ୍ତି । ମାଛି ଅନେକ ପ୍ରକାର ରୋଗବୀଜାଣୁ ଆଣି ପାରନ୍ତି । ତେଣୁ ଘରେ ଛେପ ଖଙ୍କାର ପକାଇଲେ ବାହାରର ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ ଘର ଭିତରକୁ ଆସିଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଘର ଗନ୍ଧାଏ, ଅସୁନ୍ଦର ଦିଶେ ଓ ଲୋକେ ଘରେ ପଶିବାକୁ ଘୃଣା କରନ୍ତି ।

ଏହି ସବୁ କାରଣରୁ ଘରେ ଛେପ, ଖଙ୍କାର, ପାନପିକ ଆଦି ପକାଇବା ଉଚିତ ନୁହେ ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ପାନ ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ, ସେମାନଙ୍କର ପାନପିକ ପକାଇବା ଏକ ଖୋଇ । ଏପରି ଖୋଇ ଏକ ଖରାପ ଖୋଇ । ତାହା ସର୍ବଦା ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ ।

ପାନ—ପାନ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ନ ହେଲେ ସୁଦ୍ଧା ଥରେ ଅଭ୍ୟାସରେ ପଡ଼ିଗଲେ ଏହା ସହଜରେ ଛାଡ଼ ହୁଏ ନାହିଁ । ଆମ ଦେଶରେ ପାନ ଘରେ ଘରେ ଚଳେ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ ପାନ ଦରକାରରେ ଆସେ ନାହିଁ । କେଞ୍ଚିଗୁଡ଼ାଏ ପାନ ଖାଇଲେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦାନ୍ତସନ୍ଧିରେ ମଇଳା ଜମି ପଡ଼େ ଏବଂ ଦାନ୍ତମୂଳରେ ପୂଜ ହୁଏ ଓ ଧାନ୍ତ ଶୀଘ୍ର ପଡ଼ିଯାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ଆଦି ରୋଗ ହୁଏ । ପାନ ଜାକିବା ଫଳରେ କେବେ କେବେ ଗଳାରେ କାନ୍‌ସର (କର୍କଟିକା, Cancer) ନାମକ ଏକ ଉତ୍କଟ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ଜାତହୁଏ । ଏହିସବୁ କାରଣରୁ ପାନ ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ ଆଦୌ ଭଲ ନୁହେଁ ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଅଧିକ ପାନ ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ ଅଛି, ସେମାନେ ତାହା ଶୀଘ୍ର ଛାଡ଼ିବା ଉଚିତ ।

ଖାଇସାରି ଖଣ୍ଡେ ଦୁଇଖଣ୍ଡ ପାନ ଖିଆଯାଇପାରେ । ପାନ ଖାଇ ପିଠା ଫୋପାଡ଼ି ଦେବ ଏବଂ ମୁହଁ ଭଲକରି ଧୋଇ ପରିଷ୍କାର କରିଦେବ । କେବେହେଲେ ପାନ ସଙ୍ଗେ ଗୁଣ୍ଡି ଖାଇବ ନାହିଁ । ଖାଇସାରିବା ପରେ ଖଣ୍ଡେ କମ୍ବା ବେଶି ହେଲେ ଦୁଇଖଣ୍ଡ ପାନ ଖାଇଲେ ମୁହଁରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଚାଲିଯାଏ ଏବଂ ଦାନ୍ତ ଦୃଢ଼ ହୁଏ । ପାନ ଖାଇଲେ ମୁହଁରୁ ବେଶି ଲାଳ ବାହାରେ । ଏହି ଲାଳଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱେତସାରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ କେତେକ ପରିମାଣରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ଏହି ଭାବରେ ଖଣ୍ଡେ ଦୁଇ ଖଣ୍ଡ ପାନ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ କରିବାରେ କିଛି ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ ଭାତ ଶ୍ୱେତସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ତେଣୁ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଦେଶ ପରି ଦେଶରେ ଖାଇସାରି ଖଣ୍ଡେ ଖଣ୍ଡେ ପାନ ଖାଇବା ବିଶେଷ ଦୋଷାବହ ନୁହେଁ ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଅମ୍ଳରୋଗ ଅଛି, ସେମାନେ ଖାଇବାପରେ ଖଣ୍ଡେ ଦୁଇ ଖଣ୍ଡ ପାନ ଖାଇ ଉପକାର ପାଇଥାନ୍ତି ।

ରାତିରେ ଶୋଇବାବେଳେ ଗାଲରେ ପାନ ଯାକି କେବେ ହେଲେ ଶୋଇବ ନାହିଁ । ଏହା କଲେ ଶୀଘ୍ର ଦାନ୍ତ ପଡ଼ିଯାଏ ଓ

Digitized by srujanika@gmail.com

କାନ୍‌ସର (Cancer) ରୋଗ ଜନ୍ମେ । କାନ୍‌ସର ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ସହଜ ନୁହେଁ । ପାନ ଖାଇଥିଲେ ଶୋଇବା ଆଗରୁ ଦାନ୍ତ ଘଷି ଓ ମୁହଁ ଭଲକରି ଧୋଇ ଶୋଇବ ।

ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ

ମଦ, ଅଫିମ, ଗଞ୍ଜେଇ, କୋକେନ୍, ଧୂଆଁପତ୍ର ଆଦିକୁ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟର ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଦୁର୍ଗୁଣ ଏହି ଯେ, ତାହା ଅଳ୍ପମାତ୍ରାରେ ବ୍ୟବହାର କରୁ କରୁ ଏପରି ଅଭ୍ୟାସ ବଢ଼ିଯାଏ ଯେ ଆଉ ଛାଡ଼ ହୁଏ ନାହିଁ । ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ହେଉ ପଛକେ ତାହା ଦେହକୁ ଖରାପ କରେ । ଏ ହେତୁରୁ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ତଳେ ଏହି ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ବିଷୟରେ ଦୁଇ ଚାରି କଥା କୁହାଗଲା ।

ମଦ—ଏହା ଗୋଟିଏ ଉତ୍ତେଜକ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ । ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ଖାଇଲେ ନିଶା ହୁଏ ଏବଂ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜକୁ ଭୁଲିଯାଏ । ଏ ହେତୁରୁ ମଦ ଖାଇ ମଦୁଆମାନେ ମାତାଲମି କରନ୍ତି । ମଦୁଆମାନେ ଏହି ମଦ ନିଶାରେ ଯାବତୀୟ ଖରାପ କାମ କରନ୍ତି ।

ବୈଦ୍ୟମାନେ ଅନେକ ବଡ଼ ବଡ଼ ରୋଗରେ ଏହା ଔଷଧ ରୂପେ ପ୍ରୟୋଗ କରିଥାନ୍ତି । କେତେକ ରୋଗରେ ଏହା ଭାରି ଉପକାରୀ; କିନ୍ତୁ ସୁସ୍ଥ ଦେହରେ ଏହାର ପାଖ ପଶିବା ଉଚିତ ନୁହେ । ଅନେକ ପ୍ରକାର ମଦ ଅଛି; ଯଥା—ବ୍ରାଣ୍ଡି, ହୁଇସ୍କି, ରମ୍, ଜିନ୍, ସେରି, ବିୟର୍, ସାମ୍ପେନ, କ୍ଲାରେଟ୍, ଦେଶୀ ଗୁଡ଼ଲି, ଦେଶୀ ମହୁଲି, ତାଡ଼ି ଇତ୍ୟାଦି । ଏ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଶରୀର ପକ୍ଷରେ କ୍ଷତିକର ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଲୋକମାନଙ୍କ ମନରେ ଗୋଟାଏ ଧାରଣା ଅଛି ଯେ ମଦ ଶରୀରକୁ ଗରମ କରେ, ଖାଦ୍ୟ ହଜମ କରିଦିଏ ଏବଂ ଦେହକୁ ବଳ ଦିଏ । ଏସବୁ କଥା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୁଲ । ମଦ ଖାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଚର୍ମରେ ଥିବା ଛୋଟ ଛୋଟ ଧମନୀ ସବୁ ଫୁଲିଉଠନ୍ତି; ତେଣୁ ବେଶି ରକ୍ତ ଚର୍ମକୁ ଚାଲିଯାଏ । ଦେହ ଭିତର ରକ୍ତ ସଦାବେଳେ ଉଷୁମ ଥାଏ । ଉଷୁମ ରକ୍ତ ଚର୍ମରେ ପହୁଞ୍ଚିଲାକ୍ଷଣି ଦେହକୁ ଗରମ ଜଣାଯାଏ । ମାତ୍ର ଏହା ହେବାଦ୍ୱାରା ଦେହ ଭିତର ଉତ୍ତାପ ଚର୍ମକୁ ଆସି ବାହାରିଯାଏ । ତେଣୁ ମଦ ପ୍ରକୃତରେ ଦେହ ଗରମ କରେ ନାହିଁ, ବରଂ ଦେହର ଉତ୍ତାପ କମେଇ ଦିଏ । ଲୋକେ କହନ୍ତି, ମଦ ଖାଇଲେ ବେଶି ପରିଶ୍ରମ କରିହୁଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଭୁଲ । ପରୀକ୍ଷାଦ୍ୱାରା ଦେଖାଯାଉଛି, ମଦ ଖାଉଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ମଦ ନ ଖାଉଥିବା ଲୋକ ବେଶି ପରିଶ୍ରମ କରିପାରନ୍ତି । ମଦ ଖାଇଲେ ନାଡ଼ୀ (Nerves) ସବୁ ଏପରି ହୋଇଯାନ୍ତି ଯେ ସେମାନେ ମାଂସପେଶୀମାନଙ୍କୁ ଆୟତ୍ତରେ ରଖିପାରନ୍ତି ନାହିଁ; ତେଣୁ ମାଂସପେଶୀ ସବୁ ବେତାଳିଆ ଓ କର୍ମଜୋର ହୋଇଯାନ୍ତି । ସୁତରାଂ ପରିଶ୍ରମ କରିବା କ୍ଷମତା ଏକାବେଳକେ କମିଯାଏ ।

ଅଳ୍ପ ମଦ ଖାଇଲେ ସାମାନ୍ୟ ଉତ୍ତେଜନା ହୁଏ ସତ; କିନ୍ତୁ ତା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏପରି ଅବସାଦ ଆସେ ଯେ, ଶରୀର ଏକାବେଳକେ ଅବସନ୍ନ ହୋଇଯାଏ ଓ ମାନସିକ ଦୌର୍ବଲ୍ୟ ଉପସ୍ଥିତ ହୁଏ ।

ମଦ ଖାଇଲେ ପେଟରୁ ପ୍ରଥମେ ଅଧିକ ପାଚକ ରସ ବାହାରେ; କିନ୍ତୁ ତାହା ଏତେ ପତଳା ଯେ, ତହିଁରେ ଖାଦ୍ୟ ଭଲ କରି ହଜମ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ମଦ ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଗଲେ ପାଚକ ରସ ଏକାବେଳକେ କମିଯାଏ । ତେଣୁ ହଜମ ଶକ୍ତି

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆଦୌ ଉତ୍ତେଜନାହିଁ ଏବଂ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଅଧିକ ମଦ ଖାଇଲେ ପେଟ ଭିତରେ ଘା ହୁଏ ଓ ଯକୃତ୍ (Liver) ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇ ଉଦରୀରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ଓ ସମୟେ ସମୟେ ଯକୃତ୍‌ରେ ବଥ ହୁଏ ।

ମଦ ଖାଇଲେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ (Heart) ର କାର୍ଯ୍ୟ ବିକୃତ ହୋଇଯାଏ ଓ ଚର୍ବିରେ ବଢ଼ି ବସେ । ଧମନୀସବୁ (Arteries) ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାନ୍ତି ଏବଂ ସମୟେ ସମୟେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଗ୍ରେଟ ଗ୍ରେଟ ଧମନୀ ଫାଟିଯିବାରୁ ପକ୍ଷାଘାତ ଓ ସନ୍ନ୍ୟାସ ରୋଗ ଜାତହୁଏ ।

ରକ୍ତରେ ଅସଂଖ୍ୟ ଲୋହିତ-ରକ୍ତ-କଣିକା (Red blood corpuscles) ଅଛନ୍ତି । ଏମାନେ ପବନରୁ ଦେହ ଭିତରକୁ ଅମ୍ଳଜାନ (Oxygen) ନିଅନ୍ତି । ଅମ୍ଳଜାନ ଯୋଗେ ଆମ୍ଭେମାନେ ବଞ୍ଚୁ । ମଦ ରକ୍ତକଣିକାକୁ ଏପରି କରିଦିଏ ଯେ, ତାହା ଠିକମତେ ଅମ୍ଳଜାନ ନେଇପାରେ ନାହିଁ । ମଦ ଖାଇଲେ ଚକ୍ଷୁରୋଗ ହୋଇ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ମଦରେ ବୃକ୍କ (ମୂତ୍ରଗ୍ରନ୍ଥି-Kidney) ଖରାପ ହୋଇଯାଏ । ବୃକ୍କ ରକ୍ତରୁ ମଇଳା ଗ୍ରହଣି ମୂତ୍ର ତିଆର କରେ । ଏହା ଖରାପ ହୋଇଗଲେ ମଇଳା ତ ବାହାର କରେ ନାହିଁ, ବରଂ ଦେହର ସାର ବାହାରିବାକୁ ଲଗେ ।

ମଦଦ୍ୱାରା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ମଧ୍ୟ ରୋଗଣା ହୋଇଯାଏ । ତାହା ବେଶି ପବନ ଧରିପାରେ ନାହିଁ । ଏ ହେତୁରୁ ମଦୁଆଙ୍କୁ ସହଜରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ପ୍ରଦାହ (Pneumonia) ଆଦି ରୋଗ ଧରିଥାଏ ।

ମଦଦ୍ୱାରା ନାଡ଼ୀସବୁ (Nerves) ବିକୃତ ହୋଇଯାନ୍ତି, ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକୃତ ହୋଇଯାଏ, ବିଚାରଶକ୍ତି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ, ଶେଷରେ ମନୁଷ୍ୟ ପାଗଳ ହୋଇ ପଶୁଠାରୁ ହୀନ ହୋଇପଡ଼େ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ମଦରେ ଦେହ ଏପରି ହୋଇଯାଏ ଯେ, ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ସହଜରେ ଧରେ । ଲୋକଙ୍କର ଗୋଟାଏ ଧାରଣା ଅଛି ଯେ, ମଦରେ ହଇଜା ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ । ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୁଲ ।

ମଦ ଖାଇ ଲୋକେ କପରି ରୋଗଣା, ଲକ୍ଷ୍ମୀଛଡ଼ା ଓ ଦରିଦ୍ର ହେଉଛନ୍ତି, ଏହା ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି । ନିଜର ଏସବୁ ଅନିଷ୍ଟ ଛଡ଼ା ମଦୁଆମାନେ ମଧ୍ୟ ଚୋରି, ଡକାୟତି ଓ ଖୁନି ଆଦି କରି ସମାଜର ଭୟଙ୍କର ଅନିଷ୍ଟ କରନ୍ତି ।

ଏସବୁ କାରଣରୁ ମଦ ଖାଇବା ଏକାବେଳକେ ଅନୁଚିତ; ଏହାର ପାଖ ପଶିବା ମଧ୍ୟ ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ବେଶିଗୁଡ଼ାଏ ମଦ ଖାଇ କେହି କେହି ମରିଯିବାର ଦେଖାଯାଏ ।

ଲକ୍ଷଣ—ମାତ୍ରା ଅଳ୍ପ ହୋଇଥିଲେ କେବଳ ନିଶା ହୁଏ, କିନ୍ତୁ ମାତ୍ରା ବଢ଼ିପଡ଼ିଲେ ରୋଗୀର କଥାବାର୍ତ୍ତାରୁ ତା ଅବସ୍ଥାର ଠିକ୍ ମିଳେ । ତା ପାଟିରୁ ଭକ୍ ଭକ୍ ମଦଗନ୍ଧ ବାହାରେ; ମୁହଁ ଓ ଆଖି ଲାଲ ପଡ଼ିଯାଏ, କଥାରେ ବାସ୍ତବ ରହେ ନାହିଁ, ପାଟି ଖନ ବାଜିଯାଏ, ଗୋଡ଼ ଏଣେ ତେଣେ ପଡ଼େ ଏବଂ ବୁଲିଲେ କିଛି ବାସ୍ତବ ନ ଥାଏ । ଶେଷରେ ରୋଗୀ ଏପରି ହୋଇଯାଏ ଯେ ସେ ଆଉ ଉଠିପାରେ ନାହିଁ । ତା ଆଖିପୁଅ ବଡ଼ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସେ ବେହୋସ୍ ହୋଇ ଶୋଇପଡ଼େ । ମଦର ମାତ୍ରା ବେଶି ହୋଇଯାଇଥିଲେ ତାର ନିଃଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ଓ ସେ ମରିଯାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା—ବାନ୍ତି କରାଇ ଦେବ, ଉଷୁମ କଡ଼ା ଗୁହା କମ୍ବା କଫି ପିଇବାକୁ ଦେବ, ମଝିରେ ମଝିରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ମୁଣ୍ଡରେ ମାରିବ ଏବଂ ରୋଗୀକୁ ମୋଟେ ଶୁଆଇ ଦେବ ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅଫିମ—ଏହା ଗୋଟିଏ ବଡ଼ କୁତ୍ସିତ ନିଶା । ପୋସ୍ତ-ଗଛର କଞ୍ଚାଫଳ ଚିରିଲେ ଏକ ପ୍ରକାର କ୍ଷୀର ବାହାରେ । ସେହି କ୍ଷୀରରୁ ଅଫିମ ହୁଏ । ଏହା ଗୋଟିଏ ବିଷ । ଅଫିମ ଖାଇ ଅନେକ ଲୋକ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରନ୍ତି । ଏହି ବିଷାକ୍ତ ଜିନିଷକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଖାଇଲେ ତାହା ଦେହରେ ସହ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ମନୁଷ୍ୟ ମରେ ନାହିଁ ସତ; କିନ୍ତୁ ପଶୁଠାରୁ ମଧ୍ୟ ହୀନ ହୋଇପଡ଼େ । ଅଫିମୀ ଲୋକେ ଅଫିମ ପାଇଁ ଚୋରି, ଡକାୟତି ଆଦି ସବୁପ୍ରକାର ଖରାପ କାମ କରି ପାରନ୍ତି; ଆଉ ସେମାନେ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ମିଥ୍ୟାବାଦୀ ହୋଇ ଥାନ୍ତି ।

ଏ ନିଶାର ଦୁର୍ଗୁଣ ଯେ କେତେ ଅଛି, ତାହା କହି ହେବ ନାହିଁ । ଏହାର ମାତ୍ରା ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ନ ବଢ଼ାଇଲେ ଠିକ୍ ନିଶା ହୁଏ ନାହିଁ । ଏ ହେତୁରୁ ଦିନକୁ ଦିନ ମାତ୍ରା ବଢ଼େ । ଅଫିମୀ ଲୋକମାନେ କେବେ ସୁଦ୍ଧା ସଫାସୁତୁରା ରହିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହା ଖାଇଲେ ଦେହ କ୍ଷୀଣ ହୋଇଯାଏ, ନାଡ଼ୀସବୁ (Nerves) ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାନ୍ତି, ରକ୍ତ ଶୁଖିଯାଏ, ମାଂସପେଶୀ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଓ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ, ରାତିରେ ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ସଦାବେଳେ ଘୁମ ମାଡ଼େ । ଯେଉଁମାନେ ବେଶି ଅଫିମ ଖାଆନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ପୁରୁଷତ୍ୱ ରହେ ନାହିଁ ।

ଗୁଲି ଅଫିମରୁ ତିଆରି ହୁଏ । ଗୁଲି ଆହୁରି ଖରାପ । ଅଫିମ ଖାଇଲେ ଯେଉଁ ଯେଉଁ ରୋଗ ଓ ବଦଖୋଇ ହୋଇଥାଏ, ତାହା ସବୁ ଏଥିରେ ହୁଏ । ତାହାଛଡ଼ା ଏଥିରେ ମନୁଷ୍ୟତ୍ୱ ଏକାବେଳକେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ମନୁଷ୍ୟ ପଶୁଠାରୁ ହୀନ ହୋଇପଡ଼େ । ଅଳ୍ପଦିନ ଭିତରେ ଦେହର ଚେହେରା ବଦଳିଯାଏ । ମନୁଷ୍ୟ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚୁର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ କଳାକାଠ ପଡ଼ିଯାଏ । ସେ ଘୋର ମିଥ୍ୟାବାଦୀ ହୋଇଉଠେ ଓ ତାର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରକୃତି ମନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।

ଏହିସବୁ କାରଣରୁ ଅଫିମ କିମ୍ବା ଗୁଲି କାହାର ପାଖ ପଶିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏହା କେବଳ ଔଷଧରେ ପଡ଼ିପାରେ । ତାହା ଛଡ଼ା ଏହାର ସ୍ଥାନ ଆଉ କୌଣସିଠାରେ ରହିବାର ନୁହେଁ ।

ଅଧଭରିଏ ଅଫିମ ଖାଇଦେଲେ ଲୋକ ମରି ଯାଇପାରେ । ଆତ୍ମହତ୍ୟା ପାଇଁ ଅନେକେ ଅଫିମ ଖାଇଥାଆନ୍ତି ।

ଲକ୍ଷଣ—ଘରେ ଅଫିମବନ୍ଧା ପତ୍ର କିମ୍ବା ଅଫିମ ଗୋଳା ହୋଇଥିବା ଡାଟିଆ ଆଦି ଥିବାର ଦେଖାଯାଇପାରେ ଓ ରୋଗୀ ମୁହଁରୁ ଅଫିମ ଗନ୍ଧ ବାହାରେ । ଅଫିମ ଖାଇଦେବାର ଅଳ୍ପକ୍ଷଣ ପରେ ମୁହଁ ଲାଲ ପଡ଼ିଯାଏ ଓ ପଛକୁ ମୁହଁ ନେଳିଆ ପଡ଼ିଯାଏ । ପହିଲେ ପହିଲେ ୨୦।୨୫ ମିନଟ୍ ଯାଏ ରୋଗୀ ଠିକ୍ ଭଲ ଲୋକ ପରି କଥାବାର୍ତ୍ତା କରେ, କିନ୍ତୁ ତେଣିକି ଛଟପଟ୍ ହୁଏ, ଅଳସ ଭାଙ୍ଗେ, ଏଣୁ ତେଣୁ ବକେ, ଢୁଳାଏ ଏବଂ ଶେଷକୁ ତାକୁ ଏତେ ନିଦ ଆସେ ଯେ, ସେ ଆଉ ବସିପାରେ ନାହିଁ । ବେଶି ନିଦ ହୋଇଗଲେ ଘୁଙ୍ଗୁଡ଼ିମରା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ; ଶେଷରେ ଚମ କାକର ହୋଇଯାଏ, ଝାଳ ବହେ, ନିଃଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ଓ ରୋଗୀ ମରିଯାଏ ।

ଆତ୍ମହତ୍ୟା ପାଇଁ କେହି ଅଫିମ ଖାଇଥିବାର ଜାଣିଲେ ଭଲକରି ବାନ୍ତି କରାଇଦେବ । ପରେ ବାନ୍ତି ହୋଇଗଲେ ୨।୩ ରତି ପରମାଙ୍ଗାନେଟ୍ ଅଫ୍ ପଟାସ୍ ଦୁଇ ସେର ଖଣ୍ଡେ ପାଣିରେ ଗୋଳି ସେହି ପାଣି ପେଟ ପୁରାଇ ପିଆଇଦେବ ଓ ପୁଣି ବାନ୍ତି କରାଇବ । ଏହିପରି ଅଧ ଅଧ ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତର ଥରକୁ ଥର ବାନ୍ତି କରାଇବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶେଷରେ ଯେତେବେଳେ ଦେଖିବ, ପରମାଙ୍ଗାନେଟ୍ ଅଫ୍ ପଟାସ୍ ପାଣି ବାନ୍ତି ହେଲା ପରେ ବି ନାଲି ଦେଖାଯାଉଛି, ସେତେବେଳେ ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ କରି ଦେଇ ଗିଲାସେ ଖଣ୍ଡେ କଡ଼ା ଚାହା କିମ୍ବା କଫି ଉଷୁମ ଉଷୁମ କରି ପିଆଇଦେବ । ରୋଗୀକୁ ମୋଟେ ଶୁଆଇଦେବ ନାହିଁ । ଘୁମ ମାଡ଼ିଲେ କାନପାଖରେ ପାଟି କରିବ ଓ ମୁହଁକୁ ପାଣି ଛିଟିବ । ଶୋଇବା ଆରମ୍ଭ କଲେ ଚିମୁଟିବ । ଏଥିରେ ନିଦ ନ ଭାଙ୍ଗିଲେ ହାତଧରି ଉଠାଇବ ଓ କିଛି ନଶାଦାନ ଓ କଳିଚୂନ ଏକାଠି ଗୋଳି ଶୁଙ୍ଘାଇବ । ଏହାର କଡ଼ା ଗନ୍ଧରେ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଯିବ । ସନ୍ନିପାତ ହୋଇ ଆସିଲେ ଏପରି ନ କରି ଅଧଛଟାକ ବ୍ରାଣ୍ଡି କିମ୍ବା ମଦ ଟିକିଏ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ରୋଗୀକୁ ଖୁଆଇଦେବ ।

ଗଞ୍ଜେଇ ଓ ଭାଙ୍ଗ — ଅଫିମ ପରି ଗଞ୍ଜେଇ ଗୋଟିଏ ଖରାପ ନିଶା । ଗଞ୍ଜେଇ ଗଛର ଜଟାକୁ ଗଞ୍ଜେଇ ଏବଂ ପତ୍ରକୁ ଘଣ୍ଟ କହନ୍ତି । କେହି ଗଞ୍ଜେଇକୁ ସେହିପରି ଖାଏ, କିଏ ଅବା ଚିଲମରେ ପୋଡ଼ିକରି ଧୂଆଁ ଖାଏ । ପତ୍ରକୁ ବାଟି ଚହ୍ନିଁରେ ଭାଙ୍ଗ ତିଆରି କରନ୍ତି । ଯେ ପ୍ରକାରରେ ହେଉପଛକେ ଏହାର ଦୁର୍ଗୁଣ ସମାନ । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ଏହାର କୌଣସି ଦୁର୍ଗୁଣ ଜଣାଯାଏ ନାହିଁ ଏବଂ ଭୋକ ବଢ଼େ; କିନ୍ତୁ କିଛିଦିନ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଶାରୀରିକ ଦୌର୍ବଲ୍ୟ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ମାନସିକ ଦୌର୍ବଲ୍ୟ, ଉନ୍ମାଦ ଆଦି ରୋଗ ଜାତହୁଏ । ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ଆରମ୍ଭ କରୁ କରୁ ଏହା ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ବଢ଼େ ଏବଂ ଶେଷରେ ମନୁଷ୍ୟ ଏକାବେଳକେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ନିଶା ସର୍ବଦା ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ । ଏହା କେବଳ ମାତ୍ର ଔଷଧରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଗଞ୍ଜେଇ ଚିଲମ ଟାଣି କିମ୍ବା ଭାଙ୍ଗ ପିଇ ଲୋକେ ବେଳେ ବେଳେ ଏପରି ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି ଯେ ସେମାନଙ୍କର ବୁଦ୍ଧି, ବିବେକ ରହେ ନାହିଁ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସାର ଦରକାର ହୋଇପଡ଼େ ।

ଲକ୍ଷଣ—ଅଳ୍ପ ଗଞ୍ଜେଇ ଖାଇଥିଲେ କେବଳ ନିଶା ଧରିବା ଛଡ଼ା ବିଶେଷ କିଛି ହୁଏ ନାହିଁ; କିନ୍ତୁ ମାତ୍ରା ବଢ଼ିପଡ଼ିଲେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ବିକୃତି ଦେଖାଯାଏ । ନିଶା ଧରିଆସିଲା ବେଳେ ମନରେ ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତି ଆସେ, ହସ ମାଡ଼େ, ଗୀତ ଗାଇବାକୁ ମନ ହୁଏ; କିନ୍ତୁ ନିଶା ମାଡ଼ିଆସିଲେ ଦେହ ଝିମିଝିମି ଲାଗେ, ମୁଣ୍ଡ ଭାରି ଭାରି ଜଣାପଡ଼େ, ମନେହୁଏ କିଏ କୁଆଡ଼େ ଉଠାଇ ନେଉଛି ଏବଂ ରୋଗୀ ବାରଆଡ଼କୁ ବିକାବିକି କରେ । ଏହାର ନିଶାରେ ଖୁବ୍ ନିଦ ହୋଇଯାଏ । ଗଞ୍ଜେଇର ମାତ୍ରା ବେଶି ହୋଇଯାଇଥିଲେ ରୋଗୀ ମରିଯାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା—ଭାଙ୍ଗ ଖାଇଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବାନ୍ତି କରାଇଦେବ ଓ କିଛି ଖଟା ଖୁଆଇଦେବ । ଗଞ୍ଜେଇ ଚିଲମ ଟାଣିଥିଲେ ବାନ୍ତି କରାଇବା ଦ୍ୱାରା ବେଶି କିଛି ହୁଏ ନାହିଁ । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ଖଟା ଖାଇବାକୁ ଦେବ । କଡ଼ା ଚାହା କିମ୍ବା କଫି ଉଷୁମ ଉଷୁମ ପିଇବାକୁ ଦେବ ଏବଂ ରୋଗୀକୁ ମୋଟେ ଶୁଆଇ ଦେବ ନାହିଁ ।

ଧୁଆଁପତ୍ର—ଧୁଆଁପତ୍ର କୌଣସି ଆକାରରେ ହେଲେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବାର ସବୁ ଦେଶରେ ଦେଖାଯାଏ । ଆମେରିକା ଏହାର ଜନ୍ମସ୍ଥାନ । ଆଗେ ଆମ ଦେଶରେ ଏହା ନ ଥିଲା ।

ବିଡ଼ି, ସିଗାରେଟ୍, ଗୁଡ଼ାଖୁ, ଚୂନପତ୍ର, ଗୁଣ୍ଡି, ଦାନ୍ତଘଷା ଗୁଡ଼ାଖୁ, ନାସ ଆଦି ନାନାପ୍ରକାର ଉପାୟରେ ଏହା ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଯେ କୌଣସି ଆକାରରେ ଏହା ବ୍ୟବହୃତ ହେଉପଛକେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏହାର ଫଳ ବିଷମୟ । ଏଥିରେ ନିକୋଟିନ୍ (Nicotine) ନାମରେ ଗୋଟିଏ ଭୟଙ୍କର ବିଷ ଅଛି । ସେଥିରୁ ଟୋପାଏ ଜଣକୁ ମାରି ଦେଇପାରେ । ଏହି ବିଷ ଯୋଗେ ଏହା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ଅଭ୍ୟାସ ନ ଥିବା ଲୋକ ଧୂଆଁପତ୍ର ଖାଇଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବାନ୍ତି କରେ । ତାର ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଏ ଓ ସେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ । ଏଥିରୁ ଏହା କେତେଦୂର ବିଷାକ୍ତ ସହଜରେ ଜଣାଯାଏ ।

ଅଭ୍ୟାସ ପଡ଼ିଗଲେ ଧୂଆଁପତ୍ର ଦେହରେ ଚଳିଯାଏ । ପ୍ରଥମେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଖରାପ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା ନ ଗଲେ ମଧ୍ୟ ଦେହଭିତରେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଏହାର ବିଷ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଲାଗେ ।

ସିଗାରେଟ୍ କମ୍ବା ବିଡ଼ି ଖାଇଲେ ମୁହଁରୁ ଗନ୍ଧ ବାହାରେ ଓଠ କାଳିଆ ପଡ଼ିଯାଏ, ଦାନ୍ତ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ଓ ତାହା ମୂଳରେ ପୂଜ ହୁଏ । କାନ୍‌ସର (Cancer) ନାମକ ଅସାଧ୍ୟ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ଏହି ବଦ୍‌ଅଭ୍ୟାସରୁ ଜନ୍ମିଥାଏ ।

ବିଡ଼ି କମ୍ବା ସିଗାରେଟ୍ ଧୂଆଁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଭିତରକୁ ଯାଇ ତାହା କାଳିଆ କରିଦିଏ ଓ କାଶରୋଗର ସୃଷ୍ଟି କରେ । ପ୍ରାଣ-ଧାରକ ଅମ୍ଳଜାନ ରକ୍ତରେ ମିଶିବାରେ ବାଧାପାଏ । ଏହାର ବିଷ ପୁଣି ରକ୍ତ ସଙ୍ଗେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ମିଶି ଦେହଯାକ ଚରେ; ତେଣୁ ଦେହ ନିସ୍ତେଜ ଓ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡଧରା, ମୁଣ୍ଡବଥା ବେମାର ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ।

ଏହା ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ରକୁ ବେତାଳିଆ (Irregular) ଏବଂ ନିର୍ଜୋର କରିଦିଏ । ନାଡ଼ୀ ସବୁ (Nerves) ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ଏହାରି

Digitized by srujanika@gmail.com

ଧୂଆଁ ଆଖିରେ ବାଜିଲେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ପିଲାମାନେ ଏହା ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ସେମାନଙ୍କ ଦେହ ଭଲରକମ ବଢ଼ିପାରେ ନାହିଁ; ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି କମିଯାଏ ଏବଂ ମନ ଚଞ୍ଚଳ ହୁଏ ।

ଚୂନପତ୍ର କାମ୍ବା ଗୁଣ୍ଡି ମଧ୍ୟ ବିଡ଼ି, ସିଗାରେଟ୍ ପରି ଅପକାରୀ । ବିଡ଼ି, ସିଗାରେଟ୍ ଖାଇଲେ ଯେଉଁ ରୋଗ ହୁଏ, ଏଥିରେ ମଧ୍ୟ ସେହି ରୋଗ ହୁଏ ।

ନାସ ଶୁଙ୍ଘିଲେ ନାକ ଭିତରେ ଥିବା ଗନ୍ଧବାହୀ ନାଡ଼ୀ ସବୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାନ୍ତି; ତେଣୁ ଗନ୍ଧ ବାରିହୁଏ ନାହିଁ, ନାକଫୋଡ଼ି ବଡ଼ ହୋଇଯାଏ । ତହିଁରୁ ପାଣି ପଡ଼େ ଓ କଣ୍ଠସ୍ୱର ବିକୃତ ହୋଇଯାଏ । ନାସ ପେଟ ଭିତରକୁ ଯାଇ ଆଗରେ କୁହା-ଯାଇଥିବା ରୋଗ ସବୁ ଆରମ୍ଭ କରେ ।

ବିଡ଼ି, ସିଗାରେଟ୍ ପରି ଦାନ୍ତଘଷା ଗୁଡ଼ାଖୁ ମଧ୍ୟ ଭାରି ଅପକାରୀ ।

ମୋଟ ଉପରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ଯେଉଁପରି ହେଉ ପଛକେ ଧୂଆଁ ପତ୍ର ଗୋଟାଏ ଭାରି ବଡ଼ ବିଷ । ଏହା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

କୋକେନ୍—କୋକେନ୍ ନିଶା ବଡ଼ ଖରାପ । ଏହାର ବିକ୍ରି ସରକାରରେ ମନା । କୋକେନ୍ ଦେହର କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଲାଗିଲେ ତାର ବିଷବଳରେ ସେ ସ୍ଥାନ ଜଡ଼ ହୋଇଯାଏ । ଏହାର ଅଧିକ ବ୍ୟବହାରରେ କ୍ରମଶଃ ବୁଦ୍ଧିବୃତ୍ତି କମିଆସେ, ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ର ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ରୋଗ ହୁଏ ଏବଂ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ମୁଣ୍ଡବୁଲା ଓ ଅନିଦ୍ରା ଆଦି ରୋଗ ଜନ୍ମେ । ଏହି ସବୁ କାରଣରୁ ଏହାର ପାଖ ପଶିବା କାହାରି ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ବେଶି ଗୁଡ଼ାଏ କୋକେନ୍ ଖାଇଲେ ତଣ୍ଟି ଓ ଜିଭ ଶୁଖିଯାଏ, ମୁଣ୍ଡ ଧରେ, ଜ୍ୱର ହୁଏ, ନାଡ଼ୀ କ୍ଷୀଣ ହୋଇଯାଏ ଓ ବେଗ ବେଗ ଚାଲେ । ରୋଗୀ ଏଣୁ ତେଣୁ ବକିବାକୁ ଲାଗେ, ଛଟପଟ ହୁଏ, ଦେହ ବଧିର ଜଣାଯାଏ, ଚମ ଟାଣ ହୋଇ ଝାଳରେ ବୁଡ଼ିଯାଏ ଓ ରୋଗୀ ଉଠିପାରେ ନାହିଁ ।

ଚିକିତ୍ସା—କଟୁ ବଟା ରାଇ ସୋରିଷ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଗୋଳି ରୋଗୀକୁ ପିଆଇ ବାନ୍ତି କରାଇ ଦେବ । ତାକୁ ଶୁଆଇ ରଖିବ ଓ ଘଣ୍ଟାକୁ ଏ ଖଣ୍ଡେ ବ୍ରାଣ୍ଡି କମ୍ବା ମଦ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ପିଆଇଦେବ ।

ମିତାହାର ବା ସଂଯମ (**Temperance**)—ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ମିତାହାର ବା ସଂଯମ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ସବୁପ୍ରକାର ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟର ପରିହାର ସଂଯମର ପ୍ରଥମ ସୋପାନ । ଯେଉଁମାନେ ମଦ, ଅଫିମ ଆଦି ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ କରନ୍ତି ଓ ନିଶା ଜୋର୍‌ରେ ଗୁଡ଼ାଏ ଖାଦ୍ୟ ଉଦରସ୍ଥ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି ଯେ ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟଯୋଗୁଁ ସେମାନଙ୍କର ଜୀର୍ଣ୍ଣଶକ୍ତି ବଢ଼ୁଛି, କିନ୍ତୁ ଏହା ଭୁଲ; ବରଂ ଏପରି ଖାଇବାଦ୍ୱାରା ବିପରୀତ ଫଳ ଘଟେ । ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନର ଫଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନାଶ, ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକୃତ, ସମ୍ମାନହାନି ଓ ତାହା ସଙ୍ଗକୁ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ଏବଂ ସର୍ବସ୍ୱ ନଷ୍ଟ । ତେଣୁ ସଂଯତ ଜୀବନଯାପନ କରିବା ସମସ୍ତଙ୍କର ଉଚିତ । କୁସଙ୍ଗ ଦୋଷରୁ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନର ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ, ତେଣୁ ସର୍ବଦା କୁସଙ୍ଗ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ । କି ଖେଳ, କି ଖିଆପିଆ, ସମସ୍ତ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ସଂଯତ ହେବା ଉଚିତ । ସଂଯମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ମୂଳମନ୍ତ୍ର ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଷଷ୍ଠ ଅଧ୍ୟାୟ

ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ, ତାହାର ମୂଳ ଓ ସଂକ୍ରମ ଏବଂ ରୋଗବାହୀ କୀଟପତଙ୍ଗ

(Epidemic diseases, their sources and modes of spread and their common vectors)

[ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ (Epidemic diseases)—ଜୀବାଣୁ, ଅଣୁଜୀବାଣୁ ଓ ଜୀବାଣୁ (Bacteria, Virus and Protozoa)—ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ କେତେ ପ୍ରକାର (Classification of epidemic diseases)—ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗର ମୂଳ (Sources of infection)—ରୋଗୀ ଦେହରୁ କପରି ଜୀବାଣୁ ବାହାରନ୍ତି (Escape of organisms from the source)—ରୋଗ ଜୀବାଣୁ କପରି ରୋଗୀ ଦେହରୁ ସୁସ୍ଥଲୋକ ଦେହକୁ ଆସନ୍ତି (How infection is conveyed from a patient to a healthy person)—ରୋଗ ଜୀବାଣୁ କପରି ସୁସ୍ଥ ଲୋକ ଦେହ ଭିତରକୁ ପଶନ୍ତି (How bacteria get access into the body of a healthy person)—ସୁସ୍ଥଲୋକ ଦେହରେ ରୋଗ କପରି ହୁଏ (How disease is produced in the body of a healthy person)—ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି (Immunity)—ଜୀବାଣୁ ଭକ୍ଷକ ଅଣୁଜୀବାଣୁ (Bacteriophage)—ରୋଗବାହୀ କୀଟ ପତଙ୍ଗ (Common vectors)]

ରୋଗ ଦୁଇ ପ୍ରକାର—(୧) ସାଧାରଣ ରୋଗ ଓ (୨) ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ।

୧ । ସାଧାରଣ ରୋଗ—ଖାଦ୍ୟପାନର ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଘଟିବା, କୌଣସି ପ୍ରକାର ବିଷାକ୍ତ ଜିନଷ ଦେହ ଭିତରକୁ ଯିବା, ଦେହର

Digitized by srujanika@gmail.com

କୌଣସି ବିଶିଷ୍ଟ ଯନ୍ତ୍ର ନଷ୍ଟ ବା ଅକ୍ଷମ ହୋଇଯିବା ଆଦି କାରଣରୁ ଯେଉଁ ରୋଗ ହୁଏ, ତାହା ସାଧାରଣ ରୋଗ । ଏ ରୋଗ ଜଣକଠାରୁ ଆଉ ଜଣକ ଠାକୁ ଡିଏଁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଏହାର କୌଣସି ବୀଜ ନାହିଁ । ବହୁମୂତ୍ର, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ଆଦି ଏହି ଜାତୀୟ ।

୨ । ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ—ଯେଉଁ ରୋଗର ବୀଜ ଥାଏ ଏବଂ ସେହି ବୀଜ ଜଣକଠାରୁ ଆସି ଆଉ ଜଣକ ଦେହକୁ ଗଲେ ଠିକ ସେହିପରି ରୋଗ ହୁଏ, ତାକୁ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ କହନ୍ତି । ବସୂରିକା, ବସନ୍ତ, ପାଳିଜ୍ୱର, କୁଷ୍ଠ ଆଦି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ।

ସାପୁଟାଏ କାମୁଡ଼ି ଦେବା, ବିଛାଟାଏ ନାହୁଡ଼ ମାରିଦେବା, ଆଙ୍ଗୁଠିଟାଏ କଟିଯିବା, ଗାଡ଼ି କିମ୍ବା ସାଇକଲ ମାଡ଼ିଯିବା, ଗୋଡ଼ ମକଚ ହୋଇଯିବା କିମ୍ବା ଗୋଡ଼ରେ ଫେଜ ପଡ଼ି ଫୋଟକା ହୋଇଯିବା ଆଦି ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ କଷ୍ଟ ପାଏ । ଏ ସବୁକୁ ଆକସ୍ମିକ ଦୁର୍ଘଟଣା କହନ୍ତି ।

ବୀଜାଣୁ, ଅଣୁବୀଜାଣୁ ଓ ଜୀବାଣୁ (Bacteria, Virus and Protozoa):—ଗଛ ମଞ୍ଜି କିମ୍ବା ମାଛ ବଢ଼ନପରି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗର ବୀଜ ଏକପ୍ରକାର ଜୀବନ୍ତ ବସ୍ତୁ । ସେମାନେ ଖାଲି ଆଖିରେ ଦେଖାଯାନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କୁ ଦେଖିବା ପାଇଁ ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର (Microscope) ଦରକାର । ଏପରି ମଧ୍ୟ ରୋଗର ବୀଜାଣୁ ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ଏଡ଼େ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଯେ ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଯେପରି ବୃକ୍ଷଲତା ଆଦି ଉଦ୍ଭିଦ ଓ ପଶୁପକ୍ଷୀ ଆଦି ପ୍ରାଣୀ ଜାତୀୟ, ସେହିପରି ମଧ୍ୟ ଉଭୟ ଉଦ୍ଭିଦ ଓ ପ୍ରାଣୀ ଜାତୀୟ ରୋଗବୀଜ ଅଛନ୍ତି । ଉଦ୍ଭିଦ ଜାତୀୟ ରୋଗବୀଜକୁ **ବୀଜାଣୁ** ଓ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରାଣୀ ଜାତୀୟ ରୋଗବୀଜକୁ **ଜୀବାଣୁ** କହନ୍ତି । ବସନ୍ତ, ଯକ୍ଷ୍ମା, ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର, କୁଷ୍ଠ ଆଦି ରୋଗର ବୀଜାଣୁ ଉଦ୍ଭିଦ ଜାତୀୟ ଏବଂ ପାଳିଜ୍ୱର, କାଳାଜ୍ୱର ଆଦି ରୋଗର ଜୀବାଣୁ ପ୍ରାଣୀଜ ଅଟନ୍ତି । ବସନ୍ତ, ମିଳିମିଳା ଆଦି ରୋଗର ବୀଜାଣୁ ଏତେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଯେ ସେମାନେ ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ରରେ ସୁଦ୍ଧା ଦେଖାଯାନ୍ତି ନାହିଁ । ଏମାନଙ୍କୁ ଅଣୁବୀଜାଣୁ (Virus) କହନ୍ତି ।

କେତେକ ପ୍ରକାର କୀଟ ଅଛନ୍ତି, ସେମାନେ ବଡ଼ ବଡ଼; ଖାଲି ଆଖିରେ ଦେଖାଯାନ୍ତି । ସେମାନେ କିମ୍ବା ସେମାନଙ୍କ ଡିମ୍ବ ଦେହ ଭିତରକୁ ଗଲେ ରୋଗ ହୁଏ । ନାନାପ୍ରକାର କୃମି ଏହି ଜାତୀୟ । ବାତଜ୍ୱର ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ କୃମିରୋଗ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛୁଆଁ-ରୋଗର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବୀଜାଣୁ, ଅଣୁବୀଜାଣୁ କିମ୍ବା ଜୀବାଣୁ ଅଛନ୍ତି ।

ବୀଜାଣୁ ଓ ଅଣୁବୀଜାଣୁଙ୍କ ପ୍ରକୃତି:—ଏମାନେ ଉଦ୍ଭିଦ ଜାତୀୟ ଏବଂ ଏକ କୋଷବିଶିଷ୍ଟ । ମାଟି, ପାଣି, ପବନ, ମନୁଷ୍ୟ ଦେହ ଆଦି ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ବୀଜାଣୁ ରହିଥାନ୍ତି । ଏମାନେ ଏତେ କ୍ଷୁଦ୍ର ଯେ ଏମାନଙ୍କୁ ଦେଖିବା ପାଇଁ ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର ଲୋଡ଼ା । ଅଣୁବୀଜାଣୁମାନେ ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାନ୍ତି ନାହିଁ । ବୀଜାଣୁମାନଙ୍କର ଆକାର ମଧ୍ୟ ନାନାପ୍ରକାର; କେତେକ ବର୍ତ୍ତୁଳାକାର, କେତେକ ଶଳାକାକାର, ଏହିପରି । ଏମାନେ ଯେଉଁଠି ରହନ୍ତି ସେ ସ୍ଥାନର ରସରୁ ଖାଦ୍ୟ ଶୋଷଣ କରି ବଞ୍ଚନ୍ତି, ବଢ଼ନ୍ତି ଏବଂ ବଂଶ ବଢ଼ାନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କର ସ୍ତ୍ରୀ ପୁରୁଷ ଲିଙ୍ଗଭେଦ ନାହିଁ । ଗୋଟିଏ ବୀଜାଣୁ ଦୁଇଖଣ୍ଡ ହୋଇ ଦୁଇଟି ହୋଇଯାଏ । ଏହିପରି ଏମାନଙ୍କର ବଂଶ ବଢ଼େ । ଏମାନେ ଅଧିକ ଉତ୍ତାପ ସହି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । କେତେକ ବୀଜାଣୁ ଅଛନ୍ତି, ସେମାନେ କ୍ଷାରରସ (Alkaline)ରେ ବଢ଼ନ୍ତି ଏବଂ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆଉ କେତେକଙ୍କ ପାଇଁ ଅମ୍ଳରସ (Acid) ଲୋଡ଼ା । ରସର ଅମ୍ଳତ୍ୱ ଏବଂ କ୍ଷାରତ୍ୱ ଦୋଷରୁ ଏମାନଙ୍କର ବଂଶ ଲୋପ ହୋଇଯାଇପାରେ । ସହସ୍ର ସହସ୍ର ପ୍ରକାରର ବୀଜାଣୁ ଅଛନ୍ତି । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ଆମ ସମ୍ପର୍କରେ ନ ଥାନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ଆସନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ଆମର ଉପକାରୀ । ଏହିମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଜମିର ଉର୍ବରତା ବଢ଼େ, ଅନ୍ତ୍ରରେ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହୁଏ, ଗୁହ, ମୂତ ଆଦି ମାଟିରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ, ଦୁଧରୁ ଦହି ହୁଏ, ଖଜୁରୀ ରସରୁ ତାଡ଼ି ହୁଏ, ଗୁଡ଼ଜଳରୁ ମଦ ହୁଏ, ଇତ୍ୟାଦି । ଏହାଛଡ଼ା ଆଜିକାଲି ପେନ୍‌ସିଲିନ୍ ନାମକ ଯେଉଁ ଅମୋଘ ଔଷଧ ବାହାରିଛି, ତାହା ଛତାକ (Fungus) ଜାତୀୟ ଏକପ୍ରକାର ବୀଜାଣୁରୁ ତିଆରି । ଅଳ୍ପ କେତେକ ବୀଜାଣୁ ଏବଂ ଅଣୁବୀଜାଣୁ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ପରମ ଶତ୍ରୁ । ଏମାନେ ରୋଗର କାରଣ ହୁଅନ୍ତି । ଏହି ରୋଗବୀଜାଣୁମାନେ ସାଧାରଣତଃ ୩୭.୫° ଡିଗ୍ରି ଉତ୍ତାପ (ଦୈହିକ ଉତ୍ତାପ)ରେ ଭଲ ରହନ୍ତି । ଉତ୍ତାପ ୫୦°।୬୦° ହୋଇଗଲେ ଏମାନେ ମରିଯାନ୍ତି । ଅଧିକାଂଶ ବୀଜାଣୁ ଶୁଷ୍କତା ସହି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ—ମରିଯାନ୍ତି । ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ଓ ଅମ୍ଳଜାନ ଅନେକଙ୍କୁ ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ମାରିଦିଏ । ନାନାପ୍ରକାର ରାସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଏମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ମାରାତ୍ମକ ବିଷ, ଯଥା:—କାର୍ବଲିକ୍ ଏସିଡ୍, ରସକର୍ପୂର (Mercuric Chloride), ବ୍ଲିଚିଂ ପାଉଡ଼ର, ଲାଇସଲ୍ ଇତ୍ୟାଦି ।

ଶୁଷ୍କତା ଏବଂ ଉତ୍ତାପରୁ ରକ୍ଷାପାଇବା ପାଇଁ କେତେକ ବୀଜାଣୁ କୋରକ (Spore) ଗଢ଼ନ୍ତି । କୋରକ ଅବସ୍ଥାରେ ଏମାନେ ଅତ୍ୟଧିକ ଶୁଷ୍କତା ଏବଂ ତାପ ସହି ପାରନ୍ତି ଏବଂ ପରେ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ସୁଧୁରିଗଲେ କୋରକ ଭିତରୁ ବାହାରି

Digitized by srujanika@gmail.com

ପୁଣି ବଂଶ ବଢ଼ାଇବାକୁ ଲାଗନ୍ତି । ଜୋରକ ଅବସ୍ଥାରେ ଏମାନଙ୍କୁ ପବନ ଉଡ଼ାଇ ନେଇପାରେ । ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ରୋଗ (Tetanus)ର ଜୀବାଣୁ ଏହିପରି ଜୋରକ ଗଢ଼େ ।

ଜୀବାଣୁଙ୍କ ପ୍ରକୃତି:—ଏମାନେ ପ୍ରାଣୀ ଜାତୀୟ । ଏମାନେ ଏତେ କ୍ଷୁଦ୍ର ଯେ ଏମାନଙ୍କୁ ଦେଖିବାକୁ ହେଲେ ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର ଲୋଡ଼ା । ଏମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ଅନେକେ ଗତିଶୀଳ । ଏମାନେ ବିଭକ୍ତ ହୋଇ ବଂଶ ବଢ଼ାନ୍ତି; କିନ୍ତୁ ଏପରି ଅନେକ ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ କି ବେଳ ପଡ଼ିଲେ ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପୁରୁଷ ଆକାର ଧାରଣ କରନ୍ତି । ସେତେବେଳେ ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପୁରୁଷ ଜୀବାଣୁ ମିଳିଯାଇ ଏକ ହୋଇଯାନ୍ତି ଏବଂ ତହିଁପରେ ବିଭକ୍ତ ହୋଇ ପୁଣି ବଂଶ ବଢ଼ାଇବାକୁ ଲାଗନ୍ତି । ଅଧିକ ଉତ୍ତାପ, ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଓ ଆଲୋକ, ନାନାବିଧ ରାସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଏମାନଙ୍କୁ ମାରି ଦେଇପାରେ । ଖାଦ୍ୟାଭାବ, ଜଳାଭାବ ହେଲେ ଆମାଶୟ ରୋଗ-ଜୀବାଣୁ ଜାତୀୟ କେତେକ ଜୀବାଣୁ ନିଜ ଉପରେ କଠିଣ ବହିରାବରଣ ସୃଷ୍ଟି କରି କୋଷାଣୁ (Cyst) ହୋଇଯାନ୍ତି । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଏମାନେ ବିନା ଖାଦ୍ୟ ଓ ଜଳରେ ଅନେକ ଦିନ ବଞ୍ଚିପାରନ୍ତି । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଏମାନଙ୍କୁ ପବନ ଏକ ସ୍ଥାନରୁ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନକୁ ଉଡ଼ାଇ ନେଇପାରେ । ପାଳିଜ୍ୱର (Malaria), କାଳାଜ୍ୱର (Kala Azar), ଏକପ୍ରକାର ଆମାଶୟ (Amoebic dysentery) ଆଦି ରୋଗ ଜୀବାଣୁଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଜାତହୁଏ ।

ଋତୁ ଓ ସ୍ଥାନ ସଙ୍ଗେ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗର ସମ୍ପର୍କ (Relationship of epidemic diseases with season and place)—ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଫସଲର ଯେପରି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସମୟ ଅଛି, ଅଧିକାଂଶ ରୋଗର ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଋତୁ ଅଛି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସବୁ ଉଆଁ ରୋଗ ସବୁ ସମୟରେ ହୁଏ ନାହିଁ । ବସନ୍ତରୋଗ ବସନ୍ତ ଆରମ୍ଭରେ ଦେଖାଯାଏ । ଆମଦେଶରେ ବର୍ଷା ଆରମ୍ଭରେ ବିସୂଚିକା ଓ ରକ୍ତାମାଶୟ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଶରତ କାଳରେ ପାଳିଜ୍ୱର ବେଶି ଦେଖାଯାଏ । କଦଳୀ ଫସଲ ଯେପରି ବାରମାସୀ, ସେହିପରି କୁଷ୍ଠ, ଯକ୍ଷ୍ମା ଆଦି ରୋଗର ସମୟାସମୟ ନାହିଁ—ବାରମାସ ଲାଗି ରହିଥାଏ ।

ସବୁପ୍ରକାର ଫସଲ ଯେପରି ସବୁଆଡ଼େ ହୁଏ ନାହିଁ, ସେହିପରି ସବୁ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ସବୁଆଡ଼େ ନ ଥାଏ । ସ୍ଥାନ ବିଶେଷରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଉଆଁ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ପୁରୀ, କଟକ ଅଞ୍ଚଳରେ ଯେତେ ବାତଜ୍ୱର, ଅନୁଗୁଳ, ସମ୍ବଲପୁରରେ ସେପରି ନାହିଁ । ମାଳ ଅଞ୍ଚଳର ଫିରଙ୍ଗ ରୋଗ (Yaws) ଅନ୍ୟତ୍ର ନାହିଁ, କହିଲେ ଚଳେ ।

କେବଳ ଯେ ଜୀବାଣୁଙ୍କ ଉପରେ ରୋଗ ନିର୍ଭର କରେ, ଏହା ନୁହେ । ଯେଉଁ ସବୁ ବାହକ ସେମାନଙ୍କୁ ଜଣଙ୍କ ଦେହରୁ ଆଉ ଜଣଙ୍କ ଦେହକୁ କିମ୍ବା ଏକସ୍ଥାନରୁ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନକୁ ନେଇ ଯା'ନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ରୋଗ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ ।

ସ୍ଥାନ ଏବଂ ଋତୁ ସଙ୍ଗେ ଉତ୍ତାପ ଏବଂ ଜଳବାୟୁର ସମ୍ପର୍କ ଅଛି । ଆଉ ଏହା ଉପରେ ଜୀବାଣୁଙ୍କର ଓ ସେମାନଙ୍କ ବାହକ ମାନଙ୍କର ବଞ୍ଚିବା, ନ ବଞ୍ଚିବା, ବଂଶ ବଢ଼ାଇବା ଆଦି ନିର୍ଭର କରେ; ତେଣୁ ଋତୁ ଓ ସ୍ଥାନ ଉପରେ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ନିର୍ଭର କରିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ଏ ସବୁ ଛଡ଼ା ସ୍ଥାନବିଶେଷରେ ବାସିନ୍ଦାମାନଙ୍କ ଆଚାର ବ୍ୟବହାର ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସ ଆଦିର ପ୍ରଭେଦ ଅଛି । ତେଣୁ ରୋଗର ମଧ୍ୟ ବିଶେଷତ୍ୱ ରହିବା କଥା ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏହି ସବୁ କାରଣରୁ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ସଦାବେଳେ ଯେ ସବୁଆଡ଼େ ମାତ୍ର ଉଠିଥାଏ ତାହା ନୁହେଁ, ବର୍ଷ ଭିତରେ ଅନେକ ଦିନ, ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ଆଦୌ ରୋଗ ନ ଥାଏ କହିଲେ ଚଳେ। ଆଉ ବେଳେ ବେଳେ ଏକାବେଳକେ ଦେଶ ସାରା ବ୍ୟାପିଯାଏ।

ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗର ଶ୍ରେଣୀ ବିଭାଗ (Classification of epidemic diseases) – ରୋଗୀ ଦେହରୁ ସୁସ୍ଥଲୋକ ଦେହକୁ ରୋଗ କିପରି ଆସେ ଏହା ବିଚାର କଲେ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗକୁ ଦୁଇ ଭାଗରେ ଏବଂ ରୋଗର ବ୍ୟାପକତାଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏହାକୁ ଚାରି ଭାଗରେ ଶ୍ରେଣୀ ବିଭାଗ କରାଯାଇ ପାରେ।

୧। ରୋଗ ଡେଇଁବା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଦୁଇ ପ୍ରକାର, ଯଥା:—

(କ) ଡିଆଁ ରୋଗ।

(ଖ) ଛୁଆଁ ରୋଗ।

(କ) ଛୁଆଁ ଛୁଇଁ ନ ହୋଇ ମଧ୍ୟ ଯେଉଁ ରୋଗ ଜଣଙ୍କଠାରୁ ଆଉ ଜଣକଠାକୁ ଆସେ,ତାକୁ ଡିଆଁ ରୋଗ (Infectious disease) କହନ୍ତି। ଏ ରୋଗ ପବନ, ଜଳ, ଖାଦ୍ୟ, ମାଛି ଆଦିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଜଣକଠାରୁ ଆଉ ଜଣକଠାକୁ ଆସେ। ବସନ୍ତକା, ଆନ୍ତ୍ରିକଜ୍ୱର ଏହି ଜାତୀୟ।

(ଖ) ଛୁଆଁ ଛୁଇଁ ବା ସ୍ପର୍ଶଦୋଷରୁ ଯେଉଁ ରୋଗ ହୋଇ ପାରେ, ତାକୁ ଛୁଆଁ ରୋଗ (Contagious disease) କହନ୍ତି। ରୋଗୀ ସଙ୍ଗେ ବସ ଉଠ କଲେ, ତାକୁ ଛୁଆଁ ଛୁଇଁ କଲେ ଏ ରୋଗ ରୋଗୀଠାରୁ ସୁସ୍ଥଲୋକ ଦେହକୁ ଆସିପାରେ। କାଛୁ, ଯାଦୁ, କୁଷ୍ଠ ଆଦି ଏ ଜାତୀୟ।

Digitized by srujanika@gmail.com

୨ । ରୋଗ ମାଡ଼ିବା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଚାରିପ୍ରକାର; ଯଥା:—

(କ) ସ୍ଥାନୀୟ ସଂକ୍ରାମକ (Endemic)
(ଖ) ବ୍ୟାପକ ସଂକ୍ରାମକ (Epidemic)
(ଗ) ସର୍ବବ୍ୟାପୀ ସଂକ୍ରାମକ (Pandemic)
(ଘ) ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ସଂକ୍ରାମକ (Sporadic)

(କ) ଯେ କୌଣସି କାରଣରୁ ହେଉ, କୌଣସି ପ୍ରକାର ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ କେବଳ ଗୋଟାଏ ଜାଗାର ଲୋକଙ୍କ ଭିତରେ ଆବଦ୍ଧ ରହିଲେ ତାକୁ ସ୍ଥାନୀୟ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ (Endemic disease) କହନ୍ତି । ପୁରୀ, କଟକ ଜିଲ୍ଲାରେ ବାତଜ୍ୱର ସ୍ଥାନୀୟ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ।

(ଖ) କୌଣସି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଏକା ସମୟରେ ଅନେକ ଲୋକଙ୍କୁ ଧରିଲେ ତାକୁ ବ୍ୟାପକ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ (Epidemic disease) କୁହାଯାଏ ।

(ଗ) ବ୍ୟାପକ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଏକାବେଳକେ ଅନେକ ଗୁଡ଼ାଏ ଦେଶ ମାଡ଼ିଗଲେ, ତାକୁ ସର୍ବ-ବ୍ୟାପୀ ସଂକ୍ରାମକ (Pandemic disease) ରୋଗ କହନ୍ତି ।

(ଘ) ଏ ଗାଆଁରେ ଗୋଟାଏ, ସେ ଗାଆଁରେ ଗୋଟାଏ, ଏହିପରି ସ୍ଥାନେ ସ୍ଥାନେ ଜଣେ ଅଧେ କରି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗୀ ଦେଖାଦେଲେ, ସେତେବେଳେ ସେହି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗକୁ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ (Sporadic disease) କହନ୍ତି ।

ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗର ମୂଳ (Sources of infection):—

୧ । ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗର ମୂଳ ହେଲା ରୋଗବୀଜାଣୁ, ଅଣୁ-ବୀଜାଣୁ ଏବଂ ଜୀବାଣୁ । ଏମାନେ ନ ହେଲେ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ

Digitized by srujanika@gmail.com

ହୋଇ ନ ପାରେ । ରୋଗବୀଜାଣୁ , ଅଣୁବୀଜାଣୁ ଏବଂ ଜୀବାଣୁ ସମସ୍ତେ ରୋଗୀ ଦେହରେ ଥାନ୍ତି । ରୋଗୀଠାରୁ ବୀଜାଣୁ ଆସି ସୁସ୍ଥଲୋକ ଦେହକୁ ଯାଏ ଏବଂ ସୁସ୍ଥଲୋକ ଦେହରେ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ କରେ । ତେଣୁ ରୋଗୀ ହେଲା ରୋଗର ମୂଳ ।

୨ । କେତେକ ଲୋକଙ୍କ ଦେହରେ ରୋଗବୀଜାଣୁ ଥା'ନ୍ତି; ଅଥଚ ରୋଗର କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ଏପରି ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ମଧ୍ୟ ରୋଗବୀଜାଣୁ ଆସି ସୁସ୍ଥ ଲୋକଙ୍କ ଦେହରେ ରୋଗ ଜନ୍ମାଇଥାଏ । ଏପରି ଲୋକଙ୍କୁ ରୋଗ ସଂବାହକ (Carrier) କହନ୍ତି । କଣ୍ଠ ଅଳତ୍ର(Diphtheria)ରୋଗର ବୀଜାଣୁ ଅନେକ ପିଲାଙ୍କଠାରେ ଥାଏ, ଅଥଚ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ସେ ପିଲାଙ୍କଠାରେ ମୋଟେ ଥାଏ ନାହିଁ । ସେହି ରୋଗସଂବାହକ ପିଲାଙ୍କଠାରୁ ରୋଗବୀଜାଣୁ ଆସି ଭଲ ପିଲାଙ୍କଠାରେ ରୋଗ ଜନ୍ମାଇଥାଏ ।

୩ । ବେଳେ ବେଳେ ପଶୁଙ୍କ ରୋଗ ମନୁଷ୍ୟଙ୍କୁ ଧରିଥାଏ । ସୁତରାଂ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ପଶୁଙ୍କଠାରୁ ମଧ୍ୟ କେତେକ ରୋଗର ବୀଜାଣୁ ମନୁଷ୍ୟଠାକୁ ଆସିଥାନ୍ତି । ମହାମାରୀ (Plague) ମୂଷାଙ୍କ ରୋଗ; ଅଥଚ ଏହା ମନୁଷ୍ୟଙ୍କୁ ଧରେ । ରୋଗବୀଜାଣୁ ମୂଷାଠାରୁ ମନୁଷ୍ୟ-ଠାକୁ ଆସନ୍ତି । ଏହାଛଡ଼ା କେତେକ ପଶୁ ଅଛନ୍ତି, ସେମାନେ ରୋଗରେ ପଡ଼ନ୍ତି ନାହିଁ; ଅଥଚ ତାଙ୍କ ଦେହରେ ରୋଗବୀଜାଣୁ ରହି ବଂଶ ବଢ଼ାଉଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଦେହରୁ ରୋଗବୀଜାଣୁ ମନୁଷ୍ୟ ଦେହକୁ ଆସି ମନୁଷ୍ୟ ଦେହରେ ରୋଗ ଜନ୍ମାନ୍ତି । ଏହି-ପରି ପଶୁଙ୍କୁ ବୀଜାଣୁରକ୍ଷକ (Reservoir host) କହନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ରୋଗୀ ଦେହରୁ କିପରି ବୀଜାଣୁ ବାହାରନ୍ତି (Escape of organisms from the source): – ରୋଗୀ ଦେହରେ ରୋଗ ବୀଜାଣୁ ଥାନ୍ତି; ଏହା ନିଶ୍ଚିତ ସତ୍ୟ । ମାତ୍ର ସେ ବୀଜାଣୁ ରୋଗୀ ଦେହରୁ ନ ବାହାରିଲେ ଲୋକ ଦେହକୁ ଆସି ପାରିବେ ନାହିଁ ଏବଂ ସୁସ୍ଥଲୋକ ଦେହରେ ନ ପଶିଲେ ରୋଗ ହେବ ନାହିଁ । ରୋଗୀର ସର୍ବାଂଶରେ ଯେ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ, ଏହା ନୁହେ । କୌଣସି ରୋଗ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ହେଲେ ଆଉ କୌଣସି ରୋଗ ଅନ୍ତଗତ । ତେଣୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ଯେଉଁ ରୋଗ ହୁଏ, ତାର ବୀଜାଣୁ କାଶ, ଖଙ୍କାର ଆଦି ସଙ୍ଗେ ବାହାରିବା କଥା । ଆଉ ଅନ୍ତରେ ଯେଉଁ ରୋଗ ହୁଏ, ତାର ବୀଜାଣୁ ମଳ ସହିତ ବାହାରିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ରୋଗୀ ଦେହରୁ ରୋଗବୀଜାଣୁ ବାହାରିବାର ମାର୍ଗ:—

୧ । ପାଟି ଓ ନାକବାଟେ ଛେପ, ଖଙ୍କାର, କଫ, ବାନ୍ତି ସିଂଘାଣି ଆଦି ସହିତ;

୨ । ମଳ ସହିତ ଅନ୍ତ ଦେହରୁ;

୩ । ମୂତ୍ର ସହିତ ମୂତ୍ରାଧାର ଓ ବୃକକ୍‌ରୁ;

୪ । କୀଟପତଙ୍ଗ ଦଂଶନ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତରୁ;

୫ । ଅନେକ ରୋଗ ବୀଜାଣୁ ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ କି ରୋଗୀ ଦେହରେ ଲାଗି ରହିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ସ୍ପର୍ଶ ଯୋଗେ ଭଲ ଲୋକ ଦେହକୁ ଆସି ପାରନ୍ତି । କାଛୁ, ଦାଦୁ ଏହିପ୍ରକାର ବୀଜାଣୁଙ୍କର ଜ୍ୱଳନ୍ତ ଉଦାହରଣ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ରୋଗ ବୀଜାଣୁ କପରି ରୋଗୀଦେହରୁ ସୁସ୍ଥ ଲୋକ ଦେହକୁ ଆସନ୍ତି (How infection is conveyed from a patient to a healthy person):—

ରୋଗ ବୀଜାଣୁ ରୋଗୀ ଦେହରୁ କେଉଁବାଟେ ବାହାରେ ତାହା ଉପରେ କୁହାଗଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ଦେଖାଯାଉ, ତାହା କପରି ସୁସ୍ଥଲୋକ ଦେହକୁ ଆସନ୍ତି ।

୧ । ସ୍ପର୍ଶ—ରୋଗୀକୁ ଛୁଆଁ ଛୁଇଁ କଲେ ରୋଗୀ ଦେହରେ ଲାଗିଥିବା ରୋଗବୀଜାଣୁ ସୁସ୍ଥଲୋକ ଦେହକୁ ଆସି ପାରନ୍ତି । ଯଥା—କାଛୁ, ଜାଦୁ, କୁଷ୍ଠ ।

୨ । ବାୟୁ—ବାୟୁଦ୍ୱାରା ରୋଗବୀଜାଣୁ ରୋଗୀଦେହରୁ ସୁସ୍ଥଲୋକ ଦେହକୁ ଆସି ପାରନ୍ତି । କାଶିଲାବେଳେ କମ୍ବା ଛିଙ୍କିଲା ବେଳେ ପାଟି ଓ ନାକରୁ ଛେପ ଓ ସିଂଘାଣିରେ ଅସଂଖ୍ୟ ଅସଂଖ୍ୟ ସୂକ୍ଷ୍ମ ସୂକ୍ଷ୍ମ କଣା (Droplets)ବାହାରେ । ଏହି କଣାରେ ରୋଗବୀଜାଣୁ ଥାନ୍ତି । ଏହି କଣା ପବନରେ ଉଡ଼ି ସୁସ୍ଥଲୋକ ଦେହକୁ ଆସେ (Droplet infection)। ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ ଆସିବାର ଏହା ଗୋଟିଏ ପ୍ରଧାନ ମାର୍ଗ । ଧୂଳି ପବନରେ ଉଡ଼ୁଥାଏ । କଣ ସେ ଧୂଳି ନ ହୋଇପାରେ ଏହା ନୁହେ । ଶୁଖିଲା ଖଙ୍କାର, କଫ, ମଳ, ଘା’ର ବକେଳ ଆଦି ସବୁ ଧୂଳି ହୋଇପାରେ । ଏହିପରି ଧୂଳି ପବନରେ ଉଡ଼ି ସୁସ୍ଥଲୋକ ଦେହକୁ ରୋଗବୀଜାଣୁ ଆଣିଥାଏ ।

୩ । ପାନୀୟ—ବସନ୍ତିକା, ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର ଆଦିର ବୀଜାଣୁ ରୋଗୀ ଦେହରୁ ମଳବାଟେ ବାହାରି ଜଳ ଦୂଷିତ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ଦୂଷିତ ଜଳବାଟେ ଉକ୍ତ ରୋଗବୀଜାଣୁ ସୁସ୍ଥଲୋକ ଦେହକୁ ଆସନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

୪ । ଖାଦ୍ୟ—ମାଛି ଦ୍ୱାରା କିମ୍ବା ନିଜ ଅସାବଧାନତା ହେତୁରୁ ଦୂଷିତ ହାତ ଦ୍ୱାରା, ରୋଗବୀଜାଣୁ ଆସି ଖାଦ୍ୟକୁ ଦୂଷିତ କରନ୍ତି । ଦୂଷିତ ଖାଦ୍ୟଦ୍ୱାରା ରୋଗବୀଜାଣୁ ସୁସ୍ଥଲୋକ ଦେହକୁ ଆସି ପାରନ୍ତି ।

୫ । ଅସାବଧାନତା—ସେବିକା (Nurse) ହୋଇଥିଲେ, ଡାକ୍ତର ହୋଇଥିଲେ କିମ୍ବା କୌଣସି ସୁସ୍ଥ ଲୋକ ହୋଇଥିଲେ, ସେ ଯଦି ରୋଗୀକୁ କିମ୍ବା ରୋଗୀର ମଳମୂତ୍ର ଆଦି ଧରନ୍ତି, ତେବେ ରୋଗ-ବୀଜାଣୁ ତାଙ୍କ ହାତରେ ଲାଗିଯାନ୍ତି । ସେ ଯଦି ହାତ ଭଲ ରକମ ପରିଷ୍କାର ନ କରି ସୁସ୍ଥ ଲୋକ ସମ୍ପର୍କରେ ଆସନ୍ତି, ତେବେ ତା ଦେହରେ ରୋଗବୀଜାଣୁ ପ୍ରବେଶ କରିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଥାଏ ।

୬ । ରୋଗବାହୀ କୀଟପତଙ୍ଗ—ମଶା, ଉଡ଼ୁଶ, ଉକୁଣିଆପୋକ ଆଦି ରୋଗୀକୁ କାମୁଡ଼ି ତା ରକ୍ତ ଶୋଷି ଖାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ରୋଗବୀଜାଣୁଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଶୋଷି ନିଅନ୍ତି । ପୁଣି ଯେତେବେଳେ ସୁସ୍ଥ ଲୋକକୁ କାମୁଡ଼ନ୍ତି ସେତେବେଳେ ରୋଗବୀଜାଣୁ ସୁସ୍ଥଲୋକ ରକ୍ତରେ ପଶିଯାନ୍ତି । ଯେଉଁ କୀଟପତଙ୍ଗ ଏହିପରି ରୋଗବୀଜାଣୁ ରୋଗୀ ଦେହରୁ ସୁସ୍ଥଲୋକ ଦେହକୁ ନିଅନ୍ତି; ସେମାନଙ୍କୁ ରୋଗବାହୀ କୀଟପତଙ୍ଗ କହନ୍ତି । ମଶାଦ୍ୱାରା ମାଲେରିଆ ରୋଗ ବୀଜାଣୁ ଏହିପରି ରୋଗୀ ଦେହରୁ ସୁସ୍ଥଲୋକ ଦେହକୁ ଆସିଥାଏ । ମାଛିମାନେ ଝାଡ଼ା, ବାନ୍ତି, ଛେପ ଖଙ୍କାର ଆଦି ଉପରେ ବସିଲେ ରୋଗବୀଜାଣୁ ସେମାନଙ୍କ ଡେଣା ଓ ଗୋଡ଼ରେ ଲାଗିଯାନ୍ତି । ସେମାନେ ପୁଣି ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ବସି ଖାଦ୍ୟକୁ ଦୂଷିତ କରନ୍ତି । ଏହି ଦୂଷିତ ଖାଦ୍ୟ ସୁସ୍ଥଲୋକ ଦେହରେ ରୋଗ ଜନ୍ମାଏ । ବିସୂଚିକା ଏହିପରି ହୁଏଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ରୋଗ ବୀଜାଣୁ କିପରି ସୁସ୍ଥଲୋକ ଦେହଭିତରକୁ ପଶନ୍ତି (How bacteria get access into the body of a healthy person):—

(୧) ଚମ—ଦେହର ଚମ କେଉଁଠାରେ ଛିଡ଼ିଯାଇଥିଲେ, ରୋଗବୀଜାଣୁ ସେଠାରେ ଲାଗି ଚମ ଭିତରକୁ ଯାଇ ରୋଗ ଜନ୍ମାନ୍ତି; ଯଥା:— କୁଷ୍ଠ, ଉପଦଂଶ ।

(୨) ନାସାରନ୍ଧ୍ର—କେତେକ ରୋଗବୀଜାଣୁ ଆପେ ଆପେ ପବନରେ ଭାସିପାରନ୍ତି, ଆଉ କେତେ ଧୂଳି ଦେହରେ ଲାଗି ପବନରେ ଭାସୁଥାନ୍ତି । ଏହି ବୀଜାଣୁମାନେ ପ୍ରଶ୍ୱାସବାଟେ ସୁସ୍ଥଲୋକ ଦେହ ଭିତରକୁ ଯାଇ ରୋଗ ଜନ୍ମାନ୍ତି; ଯଥା:— ଯକ୍ଷ୍ମା, ବସନ୍ତ, ମିଳିମିଳା ଆଦି ।

(୩) ପାଟି—ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ଜଳ ସଙ୍ଗେ ମିଶି ବିସୂଚିକା, ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର ଆଦି କେତେକପ୍ରକାର ରୋଗର ବୀଜାଣୁ ପେଟ ଭିତରକୁ ଯାଇ ରୋଗ ଉପୁଜାନ୍ତି । ଅଧିକାଂଶ କୃମିରୋଗ ମଧ୍ୟ ଏହିପରି ହୋଇଥାଏ ।

(୪) ରକ୍ତ—ମଶା, ଛାରପୋକ ଆଦି କାମୁଡ଼ା କୀଟପତଙ୍ଗ ଜଣକ ରକ୍ତରୁ ରୋଗବୀଜାଣୁ ନେଇ ଆଉ ଜଣକ ରକ୍ତରେ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି; ଫଳରେ ରୋଗ ହୁଏ, ଯଥା:—ପାଳିଜ୍ୱର,ବାତଜ୍ୱର, କାଳାଜ୍ୱର ।

ବଂଶାନୁଗତ ରୋଗ ପିତାମାତାଙ୍କ ରକ୍ତରୁ ପିଲାମାନଙ୍କ ରକ୍ତକୁ ଜନ୍ମ ପୂର୍ବରୁ ଆସିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ରୋଗ ମଧ୍ୟରୁ ଉପଦଂଶ ଗୋଟିଏ ।

ସୁସ୍ଥଲୋକ ଦେହରେ ରୋଗ କିପରି ହୁଏ (How disease is produced)—ସୁସ୍ଥଲୋକ ଦେହ ଭିତରକୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ରୋଗବୀଜାଣୁ ପଶିଗଲେ ମାତ୍ରେ ଯେ ରୋଗ ଧରିପକାଏ, ଏହା ନୁହେ । ପ୍ରଥମେ ବୀଜାଣୁ ଦେହକୁ ଯାଇ ସେଠାରେ ବଂଶ ବଢ଼ାନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ସେମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଖୁବ୍ ବେଶି ହୋଇଯାଏ ଓ ଦେହ ଆଉ ସେମାନଙ୍କ ଦାଉ ସହିପାରେ ନାହିଁ, ସେତେବେଳେ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ବୀଜାଣୁଙ୍କ ବଂଶ ବଢ଼ି, ବିଷ ଚରି, ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯିବା ପାଇଁ ସମୟ ଦରକାର । ରୋଗ ଅନୁସାରେ ଏହି ସମୟ କମ ବେଶି ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ରୋଗର ଗୁପ୍ତାବସ୍ଥା (Incubation period) କହନ୍ତି । ଏହି ସମୟରେ ରୋଗର କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ରୋଗୀ ସୁସ୍ଥଲୋକ ପରି ସବୁପ୍ରକାର କାମଦାମ କରୁଥାଏ ।

କେଉଁ ରୋଗର ଗୁପ୍ତାବସ୍ଥା କେତେ ଦିନ, ଏହାର ଗୋଟିଏ ତାଲିକା ଦିଆଗଲା:—

ବସନ୍ତ—୧୨ ଦିନ ।

ହାଡ଼ଫୁଟି—୧୦।୧୨ ଦିନ ।

ମହାମାରୀ—୩ ରୁ ୧୦ ଦିନ ।

ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର—୫ ରୁ ୨୦ ଦିନ ।

ମିଳିମିଳା—୮ ରୁ ୧୫ ଦିନ ।

ଡିପ୍ଥିରିଆ—କେତେକ ଘଣ୍ଟାରୁ ୫ ଦିନ ।

ଇନ୍‌ଫ୍ଲୁଏଞ୍ଜା—୧ ଦିନରୁ ୪ ଦିନ ।

କେତେକ ପ୍ରକାର ବୀଜାଣୁ ଦେହ ଭିତରକୁ ଯାଇ ସେଠାରେ ନିଜ ବଂଶ ବଢ଼ାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନିଜ ଦେହରୁ ଏକପ୍ରକାର ବିଷ ବାହାର କରନ୍ତି । ଏହି ବିଷକୁ ବହିଃସ୍ରାବୀ ବିଷ (Exotoxin) କହନ୍ତି । ଏହି ବିଷ ରକ୍ତରେ ମିଶି ରୋଗ ଆରମ୍ଭ କରେ । ଆଉ କେତେକ ବୀଜାଣୁ ମରି ଚୂନା ହୋଇଗଲେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ତାଙ୍କ ଦେହଭିତରେ ଥିବା ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ବିଷ (Endotoxim) ବାହାରେ ଓ ଏହି ବିଷ ରକ୍ତରେ ମିଶି ରୋଗ ଜନ୍ମାଏ । ଅନ୍ୟ କେତେ ରକ୍ତରେ କେବଳ ରୋଗବୀଜାଣୁଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତି ମଧ୍ୟ କେତେକ ରୋଗ ଜନ୍ମାଇ ଥାଏ । ଅନେକ ବୀଜାଣୁ ଲୋହିତ ରକ୍ତକଣିକା ମଧ୍ୟରେ ପଶି ତାର ଶସ ଖାଇଯାନ୍ତି, ଫଳରେ ରୋଗ ହୁଏ । ଏହିପରି ନାନାବିଧ ଉପାୟରେ ରୋଗବୀଜାଣୁ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି ।

ଦେହର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି (Immunity):—

ରୋଗବୀଜାଣୁ ଦେହ ଭିତରକୁ ଯାନ୍ତି, ବଂଶ ବଢ଼ାନ୍ତି ଏବଂ ବିଷ ଛାଡ଼ନ୍ତି; ଫଳରେ ରୋଗ ହୁଏ । ବୀଜାଣୁ ଦେହରେ ପଶିବା ଓ ରୋଗ ହେବା ମଧ୍ୟରେ ଦେହ ଭିତରେ ଅନେକ କଥା ଘଟିଥାଏ ।

କେତେକ ବୀଜାଣୁ ଅଛନ୍ତି, ସେମାନେ ଦେହ ଭିତରକୁ ଗଲାମାତ୍ରେ ରକ୍ତରେ ଥିବା ଶ୍ୱେତ-ରକ୍ତ-କଣିକାଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଖୁବ୍ ବେଶି ବଢ଼ିଯାଏ; ଆଉ ସେମାନେ ଆସି ବୀଜାଣୁ ଥିବା ସ୍ଥାନରେ ପହଞ୍ଚିଯାନ୍ତି । ନାନା ଉପାୟରେ ସେମାନେ ବୀଜାଣୁମାନଙ୍କୁ ମାରି ଖାଇ ଦେବାକୁ ବସନ୍ତି । ଶ୍ୱେତ-ରକ୍ତ-କଣିକା ଏବଂ ବୀଜାଣୁଙ୍କର ଏହି ସଂଘର୍ଷ ଫଳରେ ଅନେକ ରୋଗବୀଜାଣୁ ଏବଂ ଅନେକ ଶ୍ୱେତ-ରକ୍ତ-କଣିକା ମରିଯାନ୍ତି । ଏହି ମଲା ଶ୍ୱେତ-ରକ୍ତ-କଣିକା ଓ ବୀଜାଣୁ ପୂଜପାଣି ଆକାରରେ ଦେହରୁ ବାହାରିଯାନ୍ତି । ସଂଘର୍ଷରେ ବୀଜାଣୁମାନେ ନିର୍ବଂଶ ହୋଇଗଲେ ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ; ସେମାନେ ବଳବତ୍ତର ହୋଇ ଉଠିଲେ ରୋଗ ହୁଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଦେହରେ ବୀଜାଣୁ ପ୍ରବେଶ କଲାମାତ୍ରେ କେତେକ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ବସ୍ତୁ (Immune bodies) ରକ୍ତରେ ତିଆରି ହୁଏ । ଦେହର ଏହି ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ବସ୍ତୁ ତିଆରି କରିବା ଶକ୍ତିକୁ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି (Immunity) କହନ୍ତି । ଯେ କୌଣସି

Digitized by srujanika@gmail.com

ଜୀବାଣୁ, ଅଣୁଜୀବାଣୁ କିମ୍ବା ଜୀବାଣୁ ଦେହର ପକ୍ଷରେ ତାହା ଦେହ ଭିତରକୁ ଗଲାମାତ୍ରେ ଦେହ ତାକୁ ନଷ୍ଟ କରିବାକୁ ଲାଗେ । ଜୀବାଣୁ କିମ୍ବା ସେମାନଙ୍କ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୋଇଗଲେ ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ । ପୂରାପୂରି ନଷ୍ଟ ହୋଇ ନ ପାରିଲେ ରୋଗ ହୁଏ ।

ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିବଳରେ ରକ୍ତଲସା (Serum)ରେ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ବସ୍ତୁ ବିଷୟରେ ଦୁଇ ଚାରି କଥା ତଳେ କୁହାଗଲା ।

୧ । ଜୀବାଣୁମାରକ (Bactericidin)—ଏହା ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସି ସେମାନଙ୍କୁ ମାରିଦିଏ ।

୨ । ଜୀବାଣୁ ଦ୍ରାବକ (Bacteriolysin)— ଯବକ୍ଷାରାମ୍ଳ (Nitric acid) ତମ୍ବାକୁ ତରଳାଇଦେଲା ପରି ଏହା ରୋଗଜୀବାଣୁଙ୍କୁ ପାଣି କରିଦିଏ ।

୩ । ଜୀବାଣୁବନ୍ଧକ (Agglutinin)—ଲିଆକୁ ଉଖୁଡ଼ା କରି ମୁଆଁ କଲାପରି ଏହା ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କୁ ଏକାଠି ବାନ୍ଧି ନିଷ୍କର୍ମା କରିଦିଏ ।

୪ । ଜୀବାଣୁପାତକ (Precipitin)—ଏହା ଦ୍ୱାରା ଜୀବାଣୁମାନେ ଏକାଠି ହୋଇ ଜମାଟ ବାନ୍ଧି ପଡ଼ିଯାନ୍ତି; ତେଣୁ ସେମାନେ ନିଷ୍କର୍ମା ହୋଇଯାନ୍ତି ।

୫ । ଜୀବାଣୁବିଷଘ୍ନ (Antitoxin)—ଏହା ଜୀବାଣୁ ବିଷ ସଙ୍ଗେ ମିଶି ତାହାର ବିଷତ୍ୱ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ଇତ୍ୟାଦି ।

ଦେହର ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିଦ୍ୱାରା ଅନେକ ଜୀବାଣୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଯଦି ଏ ଶକ୍ତିର ମାତ୍ରା କମ ପଡ଼ିଯାଏ, ତେବେ ରୋଗ ହୁଏ; ନଚେତ ରୋଗ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଏହିପରି ଶରୀର ନିଜକୁ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କ ଦାଉରୁ ସର୍ବଦା ବଞ୍ଚାଇ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟିତ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ଜାତି, ବଂଶ ଏବଂ ଦେଶ-ଭେଦରେ କେତେକ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଆପେ ଆପେ ଦେହରେ ଥାଏ । କେତେକ ଲୋକଙ୍କ ଦେହରେ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱତଃ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଜନ୍ମିଥାଏ । ଏ ସବୁକୁ ପ୍ରାକୃତିକ ରୋଗ-ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି (Natural immunity) କହନ୍ତି । କେତେକ ରୋଗ ଅଛି, ଯାହା ଥରେ ଧରିଲେ ଆଉ ଧରେ ନାହିଁ । ବସନ୍ତ ହେଉଛି ଏହାର ବିଶିଷ୍ଟ ଉଦାହରଣ । ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି, ଥରେ ବସନ୍ତ ଧରିଲେ ଏତେ ରୋଗ-ପ୍ରତିରୋଧକ ବସ୍ତୁ ତିଆରି ହୋଇ ଦେହରେ ରହେ ଯେ, ଆଉ କେବେ ବୀଜାଣୁ ପଶିଲେ ସେମାନେ କିଛି କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଏହିସବୁ ପ୍ରାକୃତିକ ରକ୍ଷଣ ପ୍ରଣାଳୀ ଗବେଷଣା କରି ପଣ୍ଡିତମାନେ ନାନାବିଧ ରୋଗପ୍ରତିଷେଧକ ଉପାୟମାନ ଉଦ୍ଭାବନ କରିଛନ୍ତି । ବସନ୍ତ, ବିସୂଚିକା, ଆନ୍ତ୍ରିକଜ୍ୱର ଆଦିର ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ଏହାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ । ଏହି ଗବେଷଣା ଫଳରେ କେତେକ ରୋଗ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ ବାହାରିଅଛି । ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର (Tetanus), ଜଳାତଙ୍କ (Hydrophobia), କଣ୍ଠଅଳତି (Diphtheria) ଆଦିର ଚିକିତ୍ସାରେ ଏହି ଉପାୟ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଏପରି ସବୁ ଉପାୟ ବାହାରିଛି, ଯଦ୍ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ସହଜ ଏବଂ ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇ ପାରୁଛି ।

ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବୀଜାଣୁଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରୋଗ-ପ୍ରତିରୋଧକ ବସ୍ତୁ ଅଛି । ବିସୂଚିକା ରୋଗର ପ୍ରତିରୋଧକ ବସ୍ତୁ ମହାମାରୀ ପାଇଁ କିଛି କାମ ଦେବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ମହାମାରୀ ପ୍ରତିରୋଧକ ବସ୍ତୁ ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର ପାଇଁ କିଛି କରିବ ନାହିଁ । ମୋଟ କଥାରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୀଜାଣୁଙ୍କର ପ୍ରତିରୋଧକ ବସ୍ତୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ (Specific) ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି
(Immunity)

- ପ୍ରାକୃତିକ (Natural) (ଇତରପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କଠାରେ ସଂଖ୍ୟା ଅଳ୍ପ ଦେଖାଯାଏ)
- ଅର୍ଜିତ (Acquaired)
  - ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ଅର୍ଜିତ (Naturally acquaired)
    - ରୋଗ ଦ୍ୱାରା (ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ— ବସନ୍ତ ଥରେ ହେଲେ ଆଉ ହୁଏ ନାହିଁ)
    - ସର୍ବଦା ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ରୋଗ ବୀଜାଣୁଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବା ଦ୍ୱାରା ଦେହରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ବସ୍ତୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ଜମା- ହେଉଥାଏ ତେଣୁ ରୋଗ ସହଜରେ ଧରେ ନାହିଁ । (ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ—ଡାକ୍ତର, ସେବିକା, ଡାକ୍ତରଖାନାର ବେହେରା, ମେହନ୍ତର ଆଦିଙ୍କୁ ସହଜରେ ରୋଗ ଧରେ ନାହିଁ ।)
  - କୃତ୍ରିମ ଉପାୟ ପ୍ରୟୋଗରେ ଅର୍ଜିତ (Artificially acquaired)
    - ମୃତ କମ୍ବା ଜୀବିତ ବୀଜାଣୁଙ୍କ ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ଟୀକା (Active, Vaccine) । ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧରେ ପ୍ରୟୋଗ ହୁଏ । ମୃତ କମ୍ବା ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ଜୀବିତ ବୀଜାଣୁ ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ରକ୍ତ ଲସିକାରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ବସ୍ତୁ ତିଆରି ହୋଇ ଜମା ରହେ; ତେଣୁ ରୋଗ ବୀଜାଣୁ ଦେହକୁ ଗଲେ ସହଜରେ ରୋଗ କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହି ପ୍ରଣାଳୀ ଅବଲମ୍ବନ କରି ବିସୂଚିକା, ବସନ୍ତ, ମହାମାରୀ ଆଦିର ଟୀକା ଦିଆଯାଏ ।
    - ରୋଗବୀଜାଣୁ ପ୍ରୟୋଗ କରି ରକ୍ତ ଲସିକାରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ବସ୍ତୁ ଜନ୍ମାଇ ସେହି ଲସିକା ବ୍ୟବହାର କରିବ । (Passive; Serum) (ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା ରେ ପ୍ରୟୋଗ ହୁଏ । ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ଓ କଣ୍ଠ ଅନ୍ତ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ଏହାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ।)

ଜୀବାଣୁଭକ୍ଷକ ଅଣୁଜୀବାଣୁ (Bacteriophage)— ଆମ୍ଭେମାନେ ଛେଳି, ମେଣ୍ଢା ଆଦିକୁ ମାରି ଖାଉଁ । ବାଘ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଦେଖିଲେ ମାରି ଖାଇଯାଏ । ସେହିପରି ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କୁ ଖାଇଯିବା ପାଇଁ ଜୀବାଣୁଭକ୍ଷକ ଅଣୁଜୀବାଣୁ ରହିଛନ୍ତି । ଏମାନେ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କୁ ଖାଇଯାନ୍ତି । ଗୋଟାଏ ଗାଁର ଲୋକେ ଗୋଟିଏ ମାତ୍ର ପୋଖରୀରୁ ପାଣି ଖା'ନ୍ତି । ସେ ପୋଖରୀର ଜଳ ବସନ୍ତିକା ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ଦୂଷିତ ହେବା ଫଳରେ ଗାଁରେ ବସନ୍ତିକା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଅଥଚ ଗାଁଯାକ ଲୋକେ ରୋଗରେ ନ ପଡ଼ି କେତେକ ଜଣ ମାତ୍ର ରୋଗରେ ପଡନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ରୋଗରେ ପଡ଼ନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ଅନେକେ ବିନା ଚିକିତ୍ସାରେ ଆପେ ଆପେ ଭଲ ହୋଇଯା'ନ୍ତି । ଆଉ କେତେକ ଯେତେ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ବି ଭଲ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ; ମରନ୍ତି । ଲୋକମାନଙ୍କର ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଓ ଜୀବାଣୁଭକ୍ଷକ ଅଣୁଜୀବାଣୁ ଏହାର ଏକ ପ୍ରଧାନ କାରଣ । ଏହି ଜୀବାଣୁଭକ୍ଷକ ଅଣୁଜୀବାଣୁ ଆଜିକାଲି କେତେ ସ୍ଥାନରେ ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧ ଓ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସାରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଅଛି ।

ରୋଗଜୀବାଣୁ ରୋଗୀ ଦେହରୁ ଆସି କିପରି ସୁସ୍ଥଲୋକ ଦେହରେ ରୋଗ ଜନ୍ମାନ୍ତି, ଏହା କୁହାଗଲା । କିପରି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଏକ ସ୍ଥାନରୁ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନକୁ ଯାଏ, ତାହା ଦେଖାଯାଉ ।

୧ । ଯାନଯାତ୍ରା:—ଯାତ୍ରାଭିଡ଼ରେ ଜଣକ ଦେହର ରୋଗ ସଂସ୍ପର୍ଶଯୋଗୁ ଅନ୍ୟ ଜଣକ ଦେହକୁ ଯାଇପାରେ । ଯାନଯାତ୍ରା ବେଳେ ଯେଉଁ ମେଳାହୁଏ, ସେଠାକୁ ଅନେକ ଅଞ୍ଚଳ ଅନେକ ଲୋକ ଆସନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ରୋଗୀ କିମ୍ବା ରୋଗ ସହାୟକ (Carrier) ଯେ ନଥାନ୍ତି, ଏହା ନୁହେ । ଏମାନେ ନଦୀ,

Digitized by srujanika@gmail.com

ପୋଖରୀ ଆଦିର ପାଣି ଦୂଷିତ କରନ୍ତି । ସେହି ଦୂଷିତ ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ରୋଗବୀଜାଣୁ ସୁସ୍ଥଲୋକ ଦେହକୁ ଯାନ୍ତି । ସେ ରୋଗବୀଜାଣୁ ନେଇ ତା ଗ୍ରାମକୁ ଫେରେ । ସେଠାରେ ତାଠାରୁ ରୋଗବୀଜାଣୁ ଯାଇ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସୁସ୍ଥଲୋକମାନଙ୍କ ଦେହରେ ପଶି ରୋଗ ଜନ୍ମାନ୍ତି ।

୨ । ଖାଦ୍ୟଦ୍ୱାରା ଏକ ସ୍ଥାନର ରୋଗବୀଜାଣୁ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନକୁ ଯାଇପାରେ ।

୩ । ଜଳଦ୍ୱାରା—ନଦୀଜଳ ଦୂଷିତ ହେଲେ ନଦୀକୂଳରେ ଥିବା ଗ୍ରାମମାନଙ୍କରେ ରୋଗ ମାଡ଼ିଯାଏ ।

୪ । ବାୟୁ—ବାୟୁଦ୍ୱାରା ରୋଗବୀଜାଣୁ ଏକ ସ୍ଥାନରୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ସ୍ଥାନକୁ ଯାଇପାରେ ।

୫ । ରେଲଗାଡ଼ି ଏବଂ ଉଡ଼ାଜାହାଜ ଯୋଗେ ଏକ ସ୍ଥାନର ରୋଗ ଶୀଘ୍ର ଦୂରଦୂରାନ୍ତରକୁ ଯାଇଥାଏ ।

୬ । ଭଣ୍ଡାରୀ ଏବଂ ଧୋବାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏକ ସ୍ଥାନର ରୋଗ ଅନ୍ୟତ୍ର ଯାଇଥାଏ । ସେହିପରି ଟଙ୍କା ପଇସାଦ୍ୱାରା ରୋଗ ମାଡ଼ିବାର ଭୟ ଅଛି ।

୭ । ରୋଗବାହୀ କୀଟପତଙ୍ଗଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଏକ ସ୍ଥାନରୁ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନକୁ ଯାଇଥାଏ ।

ଉପରେ ଯାହା ସବୁ କୁହାଗଲା ତାର ସାରକଥା ହେଉଛି, ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗର କାରଣ ହେଲା ବୀଜାଣୁ, ଅଣୁବୀଜାଣୁ କମ୍ବା ଜୀବାଣୁ । ସେମାନେ ରୋଗୀ ଦେହରେ ଥାନ୍ତି । ରୋଗୀର ଛେପ, ଖଙ୍କାର, କଫ, ମଳମୂତ୍ର ଆଦି ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ରୋଗୀ ଦେହରୁ ବାହାରନ୍ତି । ପବନ, ଜଳ, ଖାଦ୍ୟ କମ୍ବା ରୋଗବାହୀ କୀଟପତଙ୍ଗଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କମ୍ବା ସଂସ୍ପର୍ଶ ଦୋଷରୁ ସେମାନେ ରୋଗୀ ଦେହରୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସୂକ୍ଷ୍ମଜୀବ ଦେହକୁ କିମ୍ବା ଏକ ସ୍ଥାନରୁ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନକୁ ଆସନ୍ତି । ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଦ୍ୱାରା ନାକବାଟେ, ଖାଦ୍ୟପାନୀୟ ଦ୍ୱାରା ପାଟିବାଟେ କିମ୍ବା ଅଙ୍ଗରୁ ଥିବା କିମ୍ବା କୀଟପତଙ୍ଗଙ୍କ କାମୁଡ଼ା ଦ୍ୱାରା ହେବା କ୍ଷତ ବାଟେ ସେମାନେ ସୂକ୍ଷ୍ମଜୀବର ଦେହ ଭିତରକୁ ଯାନ୍ତି । ଦେହରେ ସେମାନେ ବଂଶ ବଢ଼ାନ୍ତି ଓ ବିଷ ଛାଡ଼ନ୍ତି । ରୋଗ-ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିବଳରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ବସ୍ତୁ ରକ୍ତ ରସରେ ଜାତହୁଏ । ଏହି ବସ୍ତୁ ସବୁ ରୋଗ-ଜୀବାଣୁ ଓ ତାଙ୍କ ବିଷ ନଷ୍ଟ କରିଦିଅନ୍ତି । ଯଦି ଜୀବାଣୁ କିମ୍ବା ତାଙ୍କ ବିଷ ନଷ୍ଟ ନ ହୁଏ, ତେବେ ରୋଗ ହୁଏ; ନଚେତ୍ ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ ।

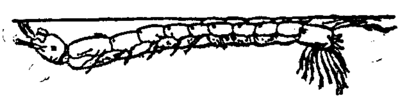
ବର୍ତ୍ତମାନ କେତୋଟି ସାଧାରଣ ରୋଗବାହୀ କୀଟପତଙ୍ଗଙ୍କ କଥା ଦେଖାଯାଉ ।

ମଶା— ମଶା କାମୁଡ଼ାରେ କେବଳ ଯେ ଦଦ ହୁଏ ନାହିଁ; ସେଥିରେ ପୁଣି ପାଳିଜ୍ୱର, ବାତଜ୍ୱର ଆଦି ରୋଗ ହୁଏ । ଆମ ଦେଶରେ ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ମଶା ଦେଖାଯାନ୍ତି । ଏକ ପ୍ରକାର ମଶା ପାଳିଜ୍ୱର ଓ ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାର ମଶା ବାତଜ୍ୱର ଡିଆଁଇଥାନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ପାଳିଜ୍ୱର ଡିଆଁନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ପାଳିଜ୍ୱରବାହୀ ବା ଆନୋଫିଲିସ୍ (Anopheles) ମଶା କହନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ବାତଜ୍ୱର ଡିଆଁନ୍ତି; ସେମାନଙ୍କୁ ବାତଜ୍ୱରବାହୀ ବା କ୍ୟୁଲେକ୍ସ (Culex) ମଶା କହନ୍ତି । ଏହଛଡ଼ା ଆଉ ପ୍ରକାରେ ମଶା ଅଛନ୍ତି; ସେମାନେ କାଳଜ୍ୱର ବୁହାନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କୁ ସାଣ୍ଡଫ୍ଲାଇ (Sandfly; Phlebotomus) କହନ୍ତି । ସବୁ ମଶା ଏକାପରି ଦେଖାଯାନ୍ତି ସତ; କିନ୍ତୁ ଠିକ୍‌ଏ ନିରେଖି କରି ଦେଖିଲେ

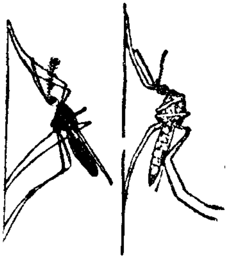
Digitized by srujanika@gmail.com

ପାଳିଜ୍ୱରବାହୀ ମଶା ସିଧା ହୋଇ ବସିଥିବାର ଦେଖାଯାଏ; କିନ୍ତୁ ବାତଜ୍ୱରବାହୀ ମଶା କୁଜା ହୋଇ ବସେ ।

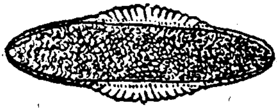
ଅନ୍ଧାରୁଆ ଜାଗା ମଶାଙ୍କୁ ଖୁବ ଭଲ ଲାଗେ; ତେଣୁ ସେମାନେ ଦିନଯାକ ଅନ୍ଧସନ୍ଧ କଣ କୋଣରେ ରହିଥାନ୍ତି; ରାତି ହେଲେ ବାହାରନ୍ତି । ଘର ବାହାରେ ମଧ୍ୟ ଝଙ୍କା ବୁଦା କିମ୍ବା ବଡ଼ ବଡ଼ ଘାସ ବଣରେ ଏମାନେ ରହିଥାନ୍ତି । ପାଖରେ



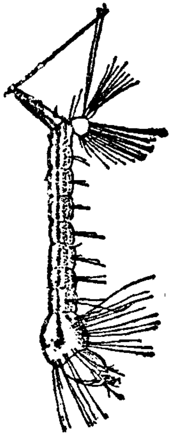
ବାତଜ୍ୱରବାହୀ ମଶାଛୁଆ



ପାଳିଜ୍ୱରବାହୀ ଓ ବାତଜ୍ୱରବାହୀ ମଶା



ମଶାଙ୍କ ଡିମ୍ବ



ପାଳିଜ୍ୱରବାହୀ ମଶାଛୁଆ

ପାଣି ଥିଲେ ତ କଥା ନାହିଁ । କାରଣ ପାଣିରେ ଏମାନେ ଡିମ୍ବ ଦିଅନ୍ତି; ଆଉ ସେହି ଡିମ୍ବରୁ ଯେତେ ଛୁଆ ହୁଅନ୍ତି, ସମସ୍ତେ ଆସି ବଣ ବୁଦାରେ ରହନ୍ତି । ଟିକିଏନାକୁ ପାଣି ଜମିଲେ ମଧ୍ୟ ତହିଁରେ ମଶା ଡିମ୍ବ ଦିଏ । ଚୂଆ, ପୋଖରୀ, ବିଲ, ଗାଡ଼ିଆ, ନଳାମୁହଁ, ଏପରିକି ବାରିଆଡ଼େ ପଡ଼ିଥିବା ସଢ଼େଇ, ଖପରରେ ଥିବା ପାଣି, କିଛି ବାଦଯାଏ ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପାଣି ଦେଖିଲେ ତହିଁରେ ମଶା ଡିମ୍ବ ଦିଏ । ୨।୪ ଦିନ ଭିତରେ ଡିମ୍ବ ଫୁଟି ତହିଁରୁ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ଛୋଟ-ଧଳା ପୋକ ବାହାରନ୍ତି । ଏହା ହେଲା ମଶାର କୀଟାବସ୍ଥା (Larva) । ଏହି ମଶାଛୁଆ ପାଣିଭିତରେ ପହଁରୁଥାଏ । କୀଟାବସ୍ଥାରେ କେତେକ ଦିନ ରହିଲା ପରେ ମଶାଛୁଆର ରୂପାନ୍ତର ଘଟେ ଏବଂ ସେ ଗୋଟିଏ ଅଦ୍ଭୁତ ଜନ୍ତୁରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ଏହାକୁ ଇଂରାଜୀରେ ପ୍ୟୁପା (Pupa) କହନ୍ତି । ସେତେବେଳେ ଏହା ଖୁବ୍ ପହଁରୁଥାଏ ସତ, କିନ୍ତୁ କିଛି ଖାଏ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଖାଇବା ପାଇଁ ତାର ପାଟି ନ ଥାଏ । କେବଳ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଉଥାଏ । ଏହିପରି ଭାବରେ ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ରହିବା ପରେ ତହିଁରୁ ମଶା ବାହାରିପଡନ୍ତି । ମଶାଙ୍କ ଜନ୍ମ ଏହିପରି ।

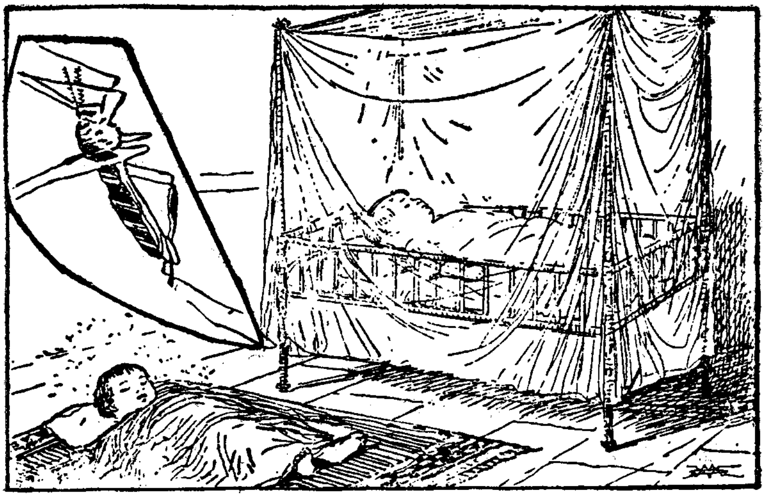
ମଶା ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଭାରି ଅନିଷ୍ଟ କରନ୍ତି, ତେଣୁ ସର୍ବଦା ସେମାନଙ୍କ ହାତରୁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ । ମଶାଙ୍କ ହାତରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ହେଲେ ଏପରି ଉପାୟ କରିବ —(୧) ଯହିଁରେ କି ମଶା କାମୁଡ଼ି ପାରିବେ ନାହିଁ, (୨) ଘରେ ରହିପାରିବେ ନାହିଁ ଏବଂ (୩) ସେମାନଙ୍କ ବଂଶ ଏକାବେଳକେ ଲୋପ ପାଇବ ।

ମଶା କିପରି କାମୁଡ଼ି ପାରିବେ ନାହିଁ :—ମଶାରି ଟାଙ୍ଗି ଶୋଇବ । ଦେହରେ ଟିକିଏ ତେଲ ହଳଦୀ ଲଗାଇ ଶୋଇଲେ ମଶା କାମୁଡ଼ନ୍ତି ନାହିଁ । ପବନ ମୁହଁରେ ଶୋଇଲେ ଅନେକ ପରିମାଣରେ ମଶାଙ୍କ ହାତରୁ ରକ୍ଷାମିଳେ ।

ବଡ଼ଲୋକମାନେ ମଶାଙ୍କ ହାତରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଘର ଚାରିପଟେ ସରୁ ସରୁ ତାର ଜାଲି ଘେରାଇ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ମଶା କପର ଘରେ ନ ରହିବେ:—ମଶା ଅନ୍ଧାରୁଆ ଅନ୍ଧସନ୍ଧ ଭଲ ପାଏ । ତେଣୁ ଶୋଇବା ଘରେ ଏଣୁ ତେଣୁ ଜିନିଷ ରଖିବ ନାହିଁ । ଘର ଭିତରକୁ ଆଲୁଅ ଓ ପବନ ଭଲ ରକମ ଯିବା ଆସିବା କରିବା ପାଇଁ ଘରେ ବଡ଼ ବଡ଼ ଝରକା ରଖିବ ଓ କବାଟ ଝରକା ସର୍ବଦା ଖୋଲିରଖିବ ।



ମଶାରି ଟାଙ୍ଗି ଶୋଇଲେ ମଶା କାମୁଡ଼ିପାରେ ନାହିଁ

ଦିନବେଳେ ମଶା ଗଛ, ବୁଦା, ଘାସବଣ ଆଦିରେ ଲୁଚି ରହିଥାନ୍ତି; ତେଣୁ ଘର ଚାରିପଟର ଓ ଗାଁ ଚାରିପଟର ସମସ୍ତ ଅରଣ୍ଡି କାଟି ସଫା କରିଦେବ । ଘରଦ୍ୱାର ସର୍ବଦା ସଫା ସୁତୁରା ରଖିବ ।

ଘର ପାଖରେ ଚୁଆ, ଗାଡ଼ିଆ, ଖାଲ ଆଦି ଥିଲେ ପୋତି ଦେବ; ନଳାମୁହଁ ସର୍ବଦା ଶୁଖିଲା ରଖିବ ଓ ଅଗଣା, ବାରି

Digitized by srujanika@gmail.com

କମ୍ବା ଘର ବୁଣିପଟେ ପଡ଼ିଥିବା ଖପରା, ସଡ଼େଇ ଆଦି କାଢ଼ି ସେ ସବୁ ଜାଗା ଏକାବେଳକେ ପରିଷ୍କାର କରିଦେବ । ବିଲ ପାଖରେ ଘର ତୋଳିବ ନାହିଁ ।

ମଶାଙ୍କ ବଂଶ ବୁଡ଼ାଇବାର ଉପାୟ:—ଗାଡ଼ିଆ ପୋଖରୀରେ ମଶାଛୁଆ ହୁଅନ୍ତି; ତେଣୁ ସେତେବେଳେ ସେମାନଙ୍କୁ ମାରିଦେବା ବଡ଼ ସହଜ । ପୋଖରୀ ଭିତରୁ ଦଳ କାଢ଼ି ତହିଁରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ମାଛଙ୍କ ଜାଆଁଳ ଛାଡ଼ିଦେବ । ମାଛ ମଶାଛୁଆଙ୍କୁ ଖାଇଯାନ୍ତି ।

ପାଣି ଉପରେ ଟିକିଏ ନାଲି କିରାସିନ ଢାଳିଦେଲେ ମଶାଛୁଆ ମରିଯାନ୍ତି । ଯେଉଁ ଯେଉଁ ପୋଖରୀ, ଗାଡ଼ିଆର ପାଣି ଲୋକେ ବ୍ୟବହାର କରୁ ନ ଥିବେ, ସେଥିରେ ଅନ୍ତତଃ ଏହିପରି ଉପାୟ କରିବା ଉଚିତ ।

ପାରସ୍‌ଗ୍ରିନ୍, ଗାମେକ୍ସିନ୍, ଡି: ଡି: ଟି (D. D. T.)ଆଦି କେତେକ ପ୍ରକାର ଔଷଧ ଗୁଣ୍ଡ ବିଞ୍ଚା ପିଚକାରୀ ଦ୍ୱାରା ବିଞ୍ଚିଦେଲେ ମଶାଛୁଆ ମରିଯାନ୍ତି । ଡି: ଡି: ଟି: ସବୁଠାରୁ ବେଶି ଉପକାରୀ ।

ମାଛି—ବାଘଠାରୁ ମାଛି ଅଧିକ ଭୟାନକ । ବାଘ ଜଙ୍ଗଲରେ ମାତେ, ଆଉ ଥରେ ମାଡିଲେ ଦିଜଣ୍ଟ ଜଣଙ୍କୁ ଖାଇ ପଳାଇଯାଏ; କିନ୍ତୁ ମାଛିଙ୍କଠାରୁ ରକ୍ଷା ନାହିଁ । ମାଛିମାନେ ଘର ଭିତରେ ଦିନ ତମାମ ଥାଆନ୍ତି । ହଇଜା ଆଦି ଅନେକ ଅସାଧ୍ୟ ରୋଗ ଭିଆଇ ଏକାବେଳକେ ଗାଁକୁ ଗାଁ ସଫା କରି ଦିଅନ୍ତି । ବାଘ ମାତେ ରାତିରେ ଆଉ ଲୁଚିକରି ଝାମ୍ପମାରେ; କିନ୍ତୁ ମାଛି ଆମ ଆଖିଆଗରେ ଦିନବେଳେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଅନିଷ୍ଟ କରିଯାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାଛି ରୋଗୀର ମଳମୂତ୍ରରେ ବସିଲେ ତହିଁରୁ ତା ଡେଣା, ଗୋଡ଼ ଓ ଦେହରେ ଅସଂଖ୍ୟ ଅସଂଖ୍ୟ ରୋଗବୀଜାଣୁ ଲାଗିଯାନ୍ତି । ଏହା ଛଡ଼ା ସେ ମଇଳା ଖାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମଧ୍ୟ କୋଟି କୋଟି ରୋଗବୀଜାଣୁ ନିଜେ ଖାଇଦିଏ । ମଇଳା ଉପରେ ବସି ତହିଁ

ମାଛି, ଅଂଶେଇ ଓ ମାଛିଙ୍କ କୋଷ ।

ପରେ ଖାଦ୍ୟରେ ବସିଲେ ମାଛି ଦେହରେ ଲାଗିଥିବା ରୋଗ-ବୀଜାଣୁ ଖାଦ୍ୟକୁ ଚାଲିଯାନ୍ତି । ଏହାଛଡ଼ା ମାଛିର ବାନ୍ତି କରିବା ଗୋଟାଏ ଖୋଇ । ଖାଇଲା ତ ବାନ୍ତି କଲା । ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ବସି ସେ ବାନ୍ତି କରେ ଓ ହଗେ । ଏହିବାଟେ ମଧ୍ୟ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ରୋଗବୀଜାଣୁ ଖାଦ୍ୟକୁ ଯାନ୍ତି । ଏହିପରି ମାଛି ଖାଦ୍ୟ ଦୂଷିତ କରେ ଏବଂ ଦୂଷିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ରୋଗ ହୁଏ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ଘା'ଘଉଡ଼ ଉପରେ ବସି ସେଠାରୁ ରୋଗ-ବୀଜାଣୁ ଆଣି ଭଲଲୋକ ଦେହରେ ଥିବା ଖଣ୍ଡିଆ ଜାଗାରେ ଛାଡ଼ିଦିଏ । ତା ଫଳରେ ଭଲଲୋକ ଦେହକୁ ରୋଗ ଡିଏଁ ।

ମାଛି ଦ୍ୱାରା କ କ ରୋଗ ଡିଏଁ :—ଖାଇବା ଜିନିଷ ଦୂଷିତ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମାଛି ହଇଜା, ଆନ୍ତ୍ରିକଜ୍ୱର, ନାଳରକ୍ତ ଝାଡ଼ା, ଯକ୍ଷ୍ମା ଆଦି ରୋଗ ଡିଆଁଇଥାଏ ।

ଚମ ଉପରେ କଞ୍ଚା ଖଣ୍ଡିଆ ଜାଗାରେ ବସି ମାଛି ବସନ୍ତ, ଦାଡ଼ଫୁଟି, କୁଷ୍ଠରୋଗ ଡିଆଁଏ । ଖଣ୍ଡିଆ ଜାଗା କଞ୍ଚା ଘା'ରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାଛି ବସି ଡିମ୍ବ ଦିଏ । ସେ ଡିମ୍ବ ଫୁଟି ଅଂଶେଇ ହୁଅନ୍ତି ଓ ଫଳରେ ଦେହରେ ଯାତକ ପଡ଼ିଲା ବୋଲି ଆମେ କହୁ ।

ମାଛିଙ୍କ ବଂଶ କପର ବଢ଼େ:—ଅଳିଆ, ମଇଳା, ପଚ୍ଚ ଜିନିଷ, ଗୁହ, ଗୋବର ଆଦି ମାଛିଙ୍କର ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ । ଯେଉଁଠାରେ ଏସବୁ ଥାଏ, ସେଠାରେ ମାଛି ଉନ୍ହି ଡିମ୍ବ ଦିଏ । ମାଛି ଥରକେ ଶହ ଶହ ଡିମ୍ବ ଦିଏ । ଏହି ଡିମ୍ବ ଦିନକ ଭିତରେ ଫୁଟେ ଓ ତହିଁରୁ ଅଂଶେଇ ବାହାରନ୍ତି । ୨ । ୪ ଦିନ ପରେ ଅଂଶେଇ ଗୋଟିଏ ଗୁଟିଠ କୋଷା ବାନ୍ଧେ ଓ ୫ । ୭ ଦିନରେ କୋଷା କାଟି ତହିଁରୁ ମାଛି ବାହାରେ ।

ଯେଉଁଠାରେ ଯେତେ ବେଶି ଅଳିଆ ଓ ମଇଳା, ସେଠାରେ ସେତେ ବେଶି ମାଛି ।

ମାଛି ଆଲୁଅକୁ ଭଲ ପାଏ; ତେଣୁ ରାତିରେ ମାଛି ଦେଖାଯାନ୍ତି ନାହିଁ ।

ମାଛିଙ୍କ ଦାଉରୁ କପରି ରକ୍ଷା ମିଳିବ:—ଖାଇବା ପିଇବା ଜିନିସ ସବୁବେଳେ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବ; ତାହାହେଲେ ତହିଁରେ ମାଛି ବସିପାରିବେ ନାହିଁ । ଖାଦ୍ୟ ଗରମ ଥିବାଯାକ ତହିଁରେ ମାଛି ବସିପାରନ୍ତି ନାହିଁ; ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟ ଗରମ ଥାଉଁ ଥାଉଁ ଖାଇବ ।

ଶୋଇବା ଘର, ଖାଇବା ସ୍ଥାନ, ଗୁହାଳ, ପାଇଖାନା, ନଳାମୁହଁ, ଅଗଣା, ବାଡ଼ି ଆଦି ଘରଆଡ଼ି ସବୁବେଳେ ସଫା-ସୁତୁରା ଓ ଶୁଖିଲା ରଖିବ । ମଇଳା ଦେଖିଲେ ମାଛି ବେଢ଼ନ୍ତି ଓ ଡିମ୍ବ ଦିଅନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଘର ପାଖରେ ଖତଗଦା ରଖିବ ନାହିଁ । ଖତଗଦା ହେଲା ମାଛିଙ୍କ ବସା । ପ୍ରତିଦିନ ଗୁହାଳ ସଫା କରି ଦେଉଥିବ; ଯେପରି କି ଟିକିଏ ହେଲେ ଗୋବର ନ ରହେ ।

ଘରଠାରୁ ଖଣ୍ଡେ ଦୂରକୁ ପାଇଖାନା ତୋଳିବ । ସବୁଦିନ ପାଇଖାନା ସଫା କରାଇ ମଇଳାତକ ଗାଁ ବାହାରର କୌଣସି ଏକଣା ଦୂର ଜାଗାରେ ପୋତାଇ ଦେବ । ମଇଳା ଯେବେ ପୋଡ଼ି ଦିଆଯାଏ, ତେବେ ତ ଆଉ କିଛି କଥା ନାହିଁ । ସୁବିଧା ହେଲେ ପ୍ରତିଦିନ ପାଇଖାନା, ନଳାମୁହଁ ଆଦି ସ୍ଥାନରେ କିଛି ବ୍ଲିଚିଂପାଉଡ଼ର, ଚୂନ କିମ୍ବା ଫିନାଇଲ ମିଶା ଜଳ ସିଞ୍ଚି ଦେଉଥିବ ।

କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଅଂଶେଇ ଦେଖିଲେ ତା ଉପରେ ରଡ଼ ନିଆଁ କୁଢ଼େଇ ପୋଡ଼ିଦେବ ।

ଘର ଭିତରେ ପଚା ସଡ଼ା ଜିନିଷ ଜମାକରି ରଖିବ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ତୋଡ଼ାଣି ଏଣେ ତେଣେ ପକାଇବ ନାହିଁ । ଏ ସବୁକୁ ମାଛି ବାଇ ।

ଦେହରେ ଘା’ ଘାଉଡ଼ି କିମ୍ବା ଖଣ୍ଡିଆ ଜାଗା ଥିଲେ ତାହା ସଦାବେଳେ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବ ।

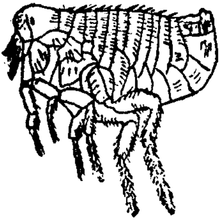
ରୋଗୀର ଗୁହ, ମୂତ, ନ୍ଥେପ, ଖଙ୍କାର, କଫ ଆଦି ବାହାରିଲା ମାତ୍ରେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଗୋଟାଏ ପାତ୍ରରେ ଧରି ନିଆଁ ଉପରେ ପକାଇ ପୋଡ଼ିଦେବ ।

ମାଛି ନ ହେବାର ଉପାୟ:—ଗୁହ, ଅଳିଆ, ପଚା ଜିନିଷ, ଚୋପାଚୋପି ଆଦି ଗାତ କରି ପୋତିଦେବ । ଗୋବର ଘଷି ପାରିଦେବ, ନଚେତ ପୋତିଦେବ କିମ୍ବା ଖଦଗଦାରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପକାଇ ଦେବ । ଖତଗଦା ଦୂରକୁ ରଖିବ ଓ ସର୍ବଦା ଧୋଡ଼ାଇ ରଖୁଥିବ । ପାଇଖାନା ଓ ନଳାମୁହଁ ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କାର ଓ ଶୁଖିଲା ରଖିବ । ଖାଇବା ଜିନିସ ଏଣେତେଣେ ପକାଇବ ନାହିଁ । ରୋଷେଇ ଘର ସର୍ବଦା ଶୁଖିଲା ଓ ପରିଷ୍କାର ରଖିବ । ଅଇଁଠା ବାସନ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମାଜିଦେବ ଏବଂ ଅଇଁଠାତକ ପୋତିଦେବ ।

ଫ୍ଲି ବା ଉକୁଣିଆ ପୋକ (Flea)—ଉକୁଣିଆ ପୋକକୁ ଇଂରେଜୀରେ ଫ୍ଲି କହନ୍ତି । ଅନେକ ପ୍ରକାର ଉକୁଣିଆ ପୋକ ଅଛନ୍ତି । କେବଳ ମୂଷା ଦେହରେ ଥିବା ଏକପ୍ରକାର ଉକୁଣିଆ ପୋକଦ୍ୱାରା ମହାମାରୀ ହୁଏ । ଏ ପ୍ରକାର ଉକୁଣିଆ ପୋକ ଆମ ଦେଶର ମୂଷାଙ୍କ ଦେହରେ ନାହାନ୍ତି; ତେଣୁ ଆମ ଦେଶରେ ମହାମାରୀ ନାହିଁ ।



ଫ୍ଲି

ଉକୁଣିଆ ପୋକ ଦେଖିବାକୁ ଉକୁଣି ପରି ଖୁବ୍ ଛୋଟ । ଘରକଣରେ ଥିବା ଧୂଳି କମ୍ବଳ ମଇଳା ସତରଞ୍ଜି ଆଦିରେ ମାଈ ଉକୁଣିଆ ପୋକ ଖୁବ୍ ଛୋଟ ଛୋଟ ଧଳା ଧଳା ଡିମ୍ବ ଦିଏ । ପ୍ରାୟ ୫ । ୭ ଦିନ ଭିତରେ ଡିମ୍ବ ଫୁଟି ତହିଁରୁ ଏକପ୍ରକାର ଛୋଟ ଛୋଟ ପୋକ ବାହାରେ । ଏହି ପୋକ ଧୂଳିରେ ରହି କୋଷା ବାନ୍ଧେ । କୋଷା କାଟି ତହିଁରୁ ଉକୁଣିଆ ପୋକ ବାହାରେ ।

ମୂଷାଙ୍କୁ ପ୍ଲେଗ ହେଲାବେଳେ ତାଙ୍କ ଦେହରେ ଯଦି ଏହି ପ୍ରକାର ଉକୁଣିଆ ପୋକ ଥାଆନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନେ ରକ୍ତ ସଙ୍ଗେ ପ୍ଲେଗ-ବୀଜାଣୁ ମଧ୍ୟ ଖାଇ ଦିଅନ୍ତି । ଉକୁଣିଆ ପୋକ ଦେହରେ ବୀଜାଣୁଙ୍କ ବଂଶ ବଢ଼େ । ମୂଷା ରୋଗରେ ମରିଗଲା ପରେ ଉକୁଣିଆ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପୋକମାନେ ତା ଦେହ ଛାଡ଼ି ଆଉ ଯାହାକୁ ପାଆନ୍ତି, ତାକୁ କାମୁଡ଼ି ଧରନ୍ତି । ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟ ବାଦଯାଏ ନାହିଁ । ମନୁଷ୍ୟକୁ କାମୁଡ଼ିଲାବେଳେ ତା ଦେହରେ ମହାମାରୀ ବୀଜାଣୁ ପଶିଯାନ୍ତି ଏବଂ ଫଳରେ ରୋଗ ହୁଏ ।

ଅପରିଷ୍କାର ପୁରୁଣା ଘର, ଅପରିଷ୍କାର ଗୁହାଳ ଓ ଧୂଳି ଲାଗିଥିବା ମଇଳା ପାପୋଛ, ସତରଞ୍ଜି, କମ୍ବଳ ଆଦିରେ ଉକୁଣିଆ ପୋକ ବେଶି ହୁଅନ୍ତି । ଏହି ହେତୁରୁ ସେମାନଙ୍କ ଦାଉରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ହେଲେ ଘରଦ୍ୱାର, ଗୁହାଳ, ପାପୋଛ, ସତରଞ୍ଜି, କମ୍ବଳ ଆଦି ସଦାବେଳେ ସଫାସୁତୁରା ରଖିବା ଉଚିତ ।

ମୂଷା ନିବାରଣ:—ମୂଷାଙ୍କ ଦେହରେ ଉକୁଣିଆ ପୋକ ରହି ସେମାନଙ୍କ ଦେହରୁ ମହାମାରୀ ବୀଜାଣୁ ଆଣି ମନୁଷ୍ୟ ଦେହରେ ଛାଡ଼ନ୍ତି । ଏ ହେତୁରୁ ଘରେ ମୂଷା ଯେପରି ନ ରହନ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କର ବଂଶ ଲୋପ ପାଏ, ତାର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରିବା ଉଚିତ ।

ଧାନ ଚାଉଳ ଆଦି ସାଇତିବା ପାଇଁ ସରଘର ଅଲଗା ଜାଗାରେ କରିବ; କାରଣ ସରଘର ମୂଷାଙ୍କ ରହିବା ଜାଗା । ଘରଦ୍ୱାର, ଅଗଣା, ବାଡ଼ି ଆଦି ସବୁ ସଫାସୁତୁରା ରଖିବ ଓ ମୂଷା ଗାତ ଥିଲେ ଇଟା ପଥର ଖୁନ୍ଦି ବନ୍ଦ କରିଦେବ । ମୂଷାଗାତରେ ଧୂଆଁ ଦେଇ କମ୍ପା ଯନ୍ତା ବସାଇ ମୂଷାଙ୍କୁ ବାହାର କରିଦେବ । ଭଲ ବିଲେଇ ପୋଷିଲେ ମୂଷା ମାରି ଖାଇଯାନ୍ତି ।

ଓଡ଼ଶ:—ଏମାନେ ଖଟ, ଚୌକି, ବେଞ୍ଚ, ବିଛଣା ଆଦିରେ ଥାଇ କାମୁଡ଼ନ୍ତି । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ନିଦରେ ବ୍ୟାଘାତ ଘଟେ । କୁଷ୍ଠ ଆଦି ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଏମାନଙ୍କ କାମୁଡ଼ା ଦ୍ୱାରା ଜଣକଠାରୁ ଆଉ ଜଣକଠାକୁ ଯିବାର ଭୟ ଥାଏ । ରେଲଗାଡ଼ି ବେଞ୍ଚରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଥାଇ ଏମାନେ ଖାଲି ଯେ ଜଣକଠାରୁ ଆଉ ଜଣକଠାକୁ ରୋଗ ଡିଆଁନ୍ତି ତାହା ନୁହେଁ, ଏକ ଜାଗାର ରୋଗ ଦୂରଦୂରାନ୍ତରକୁ ମଧ୍ୟ ନେଇ ଯାଇ ପାରନ୍ତି ।

ଓଡ଼ଶ ସହଜରେ ମରେ ନାହିଁ; ନ ଖାଇ ବର୍ଷେ ଖଣ୍ଡେ ବଞ୍ଚିପାରେ, ରାତିରେ ଏ ଘର ସେ ଘର ବୁଲିପାରେ ।

ବିଷଣାପାତି ଧୋବାଧଇରେ ଦେଲେ, ପ୍ରତିଦିନ ଖରାରେ ଶୁଖାଇଲେ, ଲୁଗାପଟା ସିଝାଇ ଦେଲେ ଏବଂ ଓଡ଼ଶ ଦେଖିଲାକ୍ଷଣି ମାରିଦେଲେ ଏମାନେ ଅନେକ ପରିମାଣରେ କମିଯା'ନ୍ତି । ଖଟ, ଚୌକି ଆଦିକୁ ୩।୪ ଦିନ ପୋଖରୀ ଭିତରେ ବୁଡ଼ାଇ ରଖିଲେ ଏମାନେ ମରିଯାନ୍ତି ।

ଟିକ୍:—ସାଧାରଣତଃ ଏମାନେ ମଣିଷ ଦେହରେ ଲାଗନ୍ତି ନାହିଁ; କିନ୍ତୁ ମାଳି ଅଞ୍ଚଳର ଜଙ୍ଗଲ ଜାଗାରେ ବୁଲିବୁଲି କଲେ ଏତେ ଟିକ୍ ଗୋଡ଼ରେ ଲାଗିଯାନ୍ତି ଯେ ନଳୀଗୋଡ଼ କୁଣ୍ଡାଇ ହୋଇ ଘା' ଫାଟିଯାଏ । ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ସେହି ଅଞ୍ଚଳର ଏକ ପ୍ରକାର ଅସାଧ୍ୟ ଜ୍ୱରରୋଗର ବୀଜାଣୁ ରୋଗୀ ଦେହରୁ ସୁସ୍ଥଲୋକ ଦେହକୁ ନେଇଯାନ୍ତି ।

ମାଈଟିକ୍ ଥରକେ ୫।୭ ହଜାର ଡିମ୍ବ ଦିଏ ଓ ଡିମ୍ବ ଦେଇ ସାରି ମରିଯାଏ । ୧୫।୨୦ ଦିନ ପରେ ଡିମ୍ବ ଫୁଟି ଛୁଆ ବାହାରେ । ଛୁଆମାନେ ଘାସପତ୍ରରେ ଲାଗି ରହିଥାନ୍ତି ଓ କାହାକୁ ପାଇଲେ ଦେହରେ ଲାଗି ରକ୍ତ ଖାଇବାକୁ ଲାଗନ୍ତି । ପେଟ ପୂରିଗଲେ ଦେହରୁ ଖସିପଡ଼ନ୍ତି । ଏତେବେଳେ ଏମାନଙ୍କର ଥରେ ରୂପାନ୍ତର ଘଟେ । ଏହିପରି ଭାବରେ ଅନେକ ଥର ରୂପାନ୍ତର ଘଟିବା ପରେ ଏହା ଟିକ୍ ଆକାର ଧରେ । ଏମାନେ ଗାଈଗୋରୁ, କୁକୁର ଆଦିଙ୍କ ଦେହରେ ରହନ୍ତି । ଏମାନେ ୩।୪ ବର୍ଷ ନ ଖାଇ ବଞ୍ଚିପାରନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏମାନଙ୍କ ବଂଶ ବୁଡ଼ାଇବା ସହଜ ନୁହେଁ; ତେବେ ଘରଦ୍ୱାର ଭଲ କରି ସଫାସୁତୁରା ରଖିଲେ ଓ ଧୂଳି ଝୋଳାଇ ସଫା କରିଦେଲେ ଏମାନେ କମିଯାନ୍ତି ।

ଉକୁଣି:—ସାଧାରଣତଃ ଉକୁଣି ମୁଣ୍ଡବାଳରେ ରହେ । ଚମଡ଼ାରେ ମଧ୍ୟ ଚମଉକୁଣି ଦେଖାଯାଏ । ଉକୁଣି ମନୁଷ୍ୟରକ୍ତ ଖାଇ ବଞ୍ଚେ । ଅଣ୍ଡିରା ଉକୁଣି ଦେଖିବାକୁ ଛୋଟ; ଏହାକୁ ଗଜ କହନ୍ତି । ଡଙ୍ଗା ହେଲା ମାଈଉକୁଣି—ଏମାନେ ଦେଖିବାକୁ ବଡ଼ । ଉକୁଣି ବାଳଦେହରେ ଡିମ୍ବ ଦିଏ । ଏହି ଡିମ୍ବକୁ ନିଖ କହନ୍ତି । ୭।୮ ଦିନରେ ଡିମ୍ବ ଫୁଟି ଛୁଆ ବାହାରେ ।

ଉକୁଣି କାମୁଡ଼ିଲେ ମୁଣ୍ଡ ଓ ଦେହ କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ । ଏମାନେ ଆନ୍ତ୍ରିକଜ୍ୱର ପରି ଏକପ୍ରକାର ଜ୍ୱର ଏବଂ କେତେକ ଚର୍ମରୋଗ ଉଆଁଇଥାନ୍ତି ।

ପ୍ରତିଦିନ ଘଷାଘଷି ହୋଇ ଗାଧୋଇ ଦେହ ଓ ମୁଣ୍ଡ ଭଲକରି ପରିଷ୍କାର କଲେ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇଲେ ଉକୁଣି ଝଡ଼ିପଡ଼ନ୍ତି । ମୁଣ୍ଡରେ ଉକୁଣି ହେଲେ ବାଳ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି କାଟିଦେବ । ଯାହା ମୁଣ୍ଡରେ ଉକୁଣି ହୋଇଥିବ, ତା ପାଖରେ କିମ୍ବା ତା ବିଛଣାରେ ଶୋଇବ ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସପ୍ତମ ଅଧ୍ୟାୟ

ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧ ବିଧାନ

(Control of Communicable diseases)

[ସଂକ୍ରମ ନିବାରଣ (Restraint of nfection)—ଜ୍ଞାପନ (Notification)—ବାସନ୍ଧ (Segegation)—ଅଟକ ବା ସଙ୍ଗରୋଧ (Quarantine)—ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଉତ୍ପାଦନ (Immunisation)—ରୋଗବାହୀ କୀଟପତଙ୍ଗଙ୍କ ଧ୍ୱଂସ ସାଧନ (Destruction of Vectors)—ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା ବିସ୍ତାର (Spread of Public health Education)—ବିଶୋଧକ ଏବଂ ବିଶୋଧନ (Disinfectants and disinfection)—ସ୍ଥାନୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟାନୁକୂଳ ବିଧାନ (Sanitation)]

ରୋଗବୀଜାଣୁ କେଉଁଠାରେ ଥାଏ, କିପରି ରୋଗୀ ଦେହରୁ ବାହାରେ, କିପରି ସୁସ୍ଥଲୋକ ଦେହକୁ ଆସେ, ସୁସ୍ଥଲୋକ ଦେହରେ କିପରି ରୋଗ ହୁଏ ଏବଂ କିପରି ଏକ ସ୍ଥାନରୁ ଅନ୍ୟ-ସ୍ଥାନକୁ ରୋଗ ମାଡ଼େ; ଏ ସବୁ ବିଷୟରେ ଯାହା କୁହାଗଲା, ତାହା ବିଚାର କରି ଉପାୟ କଲେ ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧ ସହଜ ହୋଇଥାଏ । କି କି ଉପାୟ କଲେ ଜଣକ ରୋଗ ଆଉ ଜଣକୁ ନ ଧରିବ, ଦୂରକୁ ନ ମାଡ଼ିବ ଏବଂ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଶୀଘ୍ର ଆୟତ୍ତାଧୀନକୁ ଆସିବ, ଏ ବିଷୟ ତଳେ କୁହାଗଲା । ଏଥିପାଇଁ ତଳଲିଖିତ କେତୋଟି ପନ୍ଥା ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ହେବ ।

୧ । ସଂକ୍ରମ ନିବାରଣ (Restraint of infection)—ରୋଗ କିପରି ଅନ୍ୟ କାହାକୁ ନ ଧରିବ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନକୁ ନ ମାଡ଼ିବ, ଏହାର ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ସଂକ୍ରମ ନିବାରଣ କହନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

୨ । ଲୋକମାନଙ୍କଠାରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଉତ୍ପାଦନ—ଏଥିପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଟୀକା (Inoculation and Vaccination) ର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରାଯାଏ ।

୩ । ରୋଗବାହୀ କୀଟପତଙ୍ଗଙ୍କ ଧ୍ୱଂସ ସାଧନ ।

୪ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା ବିସ୍ତାର ।

୫ । ବିଶୋଧନ ।

୬ । ସ୍ଥାନୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟୋନ୍ନତି ବିଧାନ ।

୧ । ସଂକ୍ରମ ନିବାରଣ (Restraint of infection):— ରୋଗ କିପରି ଜଣକଠାରୁ ଅନ୍ୟ ଜଣକଠାକୁ ନ ଡେଇଁବ ଏବଂ ଏକ ସ୍ଥାନରୁ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନକୁ ନ ମାଡ଼ିବ, ଏଥିପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ହେବ ।

(କ) ଜ୍ଞାପନ (Notification):—କୌଣସି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଦେଖାଦେଲାକ୍ଷଣି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସ୍ଥାନୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗକୁ ସମ୍ବାଦ ଦେବ । ସମ୍ବାଦ ପାଇଲାମାତ୍ରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗର ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସକ ଆସି ରୋଗର ପ୍ରତିଷେଧ ବିଧାନ କରିବେ ଏବଂ ରୋଗୀର ଚିକିତ୍ସା ଭାର ନେବେ । ରୋଗ କେଉଁଠାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି, ତାହା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରି ରୋଗ ଯେପରି ନ ମାଡ଼େ, ସେମାନେ ତାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବେ ।

(ଖ) ବାସନ୍ଦ (Segregation and Isolation):—ରୋଗୀ ଦେହରେ ବୀଜାଣୁ ଥାନ୍ତି ଏବଂ ସେଠାରୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାକୁ ଆସନ୍ତି । ତେଣୁ ରୋଗବୀଜାଣୁ ଯେପରି ଅନ୍ୟ କାହାଠାକୁ ଡେଇଁବାର କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କେଉଁଠାକୁ ଯିବାର ସୁବିଧା ନ ପାନ୍ତି, ତାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ହେବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ରୋଗୀର ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଗଲେ ରୋଗୀ ତ ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୋଇଯିବ; ତା ଛଡ଼ା ତା ଦେହରୁ ରୋଗ ମାଡ଼ିବାର ଭୟ ମଧ୍ୟ କମିଯିବ ।

ନିକଟରେ ଡାକ୍ତରଖାନା ଥିଲେ, ସେଠାକୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ରୋଗୀକୁ ପଠାଇଦେବ । ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଚିକିତ୍ସାପାଇଁ ଯାବତୀୟ ସରଞ୍ଜାମ ସର୍ବଦା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ରହିଥାଏ; ତେଣୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ରୋଗୀର ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ହୋଇ ପାରିବ । ରୋଗୀ ମଧ୍ୟ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ରହିଲେ ତାଠାରୁ ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କଠାକୁ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନକୁ ରୋଗ ଯିବାର ଭୟ କମିଯିବ ।

ଯଦି ପାଖରେ ଡାକ୍ତରଖାନା ନ ଥାଏ କିମ୍ବା ରୋଗୀକୁ ପଠାଇବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ, ତେବେ ଗୋଟିଏ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କୋଠରୀରେ ରୋଗୀକୁ ରଖିବ । ସେବାଶୁଶ୍ରୂଷା କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ରୋଗୀପାଖକୁ ଛାଡ଼ିବ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରୋଗୀକୁ ବିଶ୍ରାମ ମିଳିବ; ଅଥଚ ରୋଗ ଡେଇଁବାର ଭୟ କମିଯିବ । ଭଲରକମ ଆଲୁଅ ଓ ପବନ ଯା' ଆସ କରୁଥିବା ଭଳି ଘର ବାଛିରଖି ଠିକଣା କରିବ ଏବଂ ତହିଁରେ ଏଣୁତେଣୁ ବାଜେ ଜିନିଷ ରଖିବ ନାହିଁ । କୋଠରୀଟି ଏକଣା ହେବା ଭଲ । ସେ ଘରଟି ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କାର ରଖିବ । ରୋଗୀପାଇଁ ଖଣ୍ଡେ ମଶାରି ଟାଙ୍ଗିଦେବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମାଛି ବସି ରୋଗୀକୁ କଷ୍ଟ ଦେବେ ନାହିଁ ଏବଂ ରୋଗୀ ଦେହରୁ ରୋଗବୀଜାଣୁ ଅନ୍ୟତ୍ର ନେଇ ପାରିବେ ନାହିଁ । ରୋଗୀ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବାସନକୁସନ ଓ ବିଛଣାପାଟି ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ । ତାହା ଅନ୍ୟାନ୍ୟମାନେ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ରୋଗୀର ଛେପ, ଖଙ୍କାର ଆଦି ପକାଇବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ପିକଦାନୀ କିମ୍ବା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବାସନରେ କିଛି ବିଶୋଧକ ଔଷଧମିଶା ପାଣି ରଖିଥିବ । ତହିଁରେ ରୋଗୀ ଛେପଖଙ୍କାର ପକାଇବ । ରୋଗୀର ଝାଡ଼ା, ବାନ୍ତି, ଛେପ, ଖଙ୍କାର ଆଦି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପୋଡ଼ିଦେବ । ତାର ଲୁଗାପଟା ଧୋବାଘରେ ଦେବା ଆଗରୁ ଥରେ ସିଝାଇ ଦେବ ।

ସେବା କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ହାତ ଧୂଆଧୋଇ କରିବା ପାଇଁ ଗୋଟାଏ କୁଣ୍ଡରେ କିଛି ବିଶୋଧକ ଔଷଧମିଶା ପାଣି ରଖିଥିବ । ରୋଗୀକୁ ଛୁଇଁଲେ ସାବୁନରେ ହାତ ଧୋଇ ଏହି ପାଣିରେ ହାତ ବୁଡ଼ାଇଦେବ ।

କୁଷ୍ଠରୋଗ ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୁଏନାହିଁ । ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ରୋଗୀ ରୋଗରେ ପଡ଼େ । ଏହା ଗୋଟିଏ ଛୁଆଁରୋଗ । ତେଣୁ ଏପରି ରୋଗୀ ସଂକ୍ରାମକ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିଲେ ତାକୁ ଏକାବେଳକେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରଖିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ । କୁଷ୍ଠରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ଥାନେ ସ୍ଥାନେ ଆଶ୍ରମମାନ ଖୋଲା ହୋଇଛି । ଏପରି ଏକ ଆଶ୍ରମରେ କୁଷ୍ଠରୋଗୀକୁ ରଖାଇଦେବା ଭଲ । ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟନିବାସମାନ ରହିଛି ।

(ଗ) ଅଟକ ବା ସଙ୍ଗରୋଧ (Quarantine)—ରୋଗୀ ସମ୍ପର୍କରେ ଆସୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଦେହରେ ରୋଗବୀଜାଣୁ ରହିଥିବା ଅସମ୍ଭବ ନୁହେ । ତେଣୁ ଏପରି ଲୋକ ଅବାଧରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ମିଶିଲେ ରୋଗ ଡେଇଁବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଏଥିପାଇଁ ଏମାନେ ଯେପରି ଅନ୍ୟାନ୍ୟମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ନ ମିଶନ୍ତି, ତାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ । କୌଣସି ଏକ ସ୍ଥାନରେ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଥିଲେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସେ ସ୍ଥାନର ଲୋକ ଅନ୍ୟତ୍ର ଯିବାରେ କଟକଣା କରିଦେବ । ଦେଶ ବିଦେଶରେ ବିଶେଷତଃ ବନ୍ଦରମାନଙ୍କରେ ଏଥିପାଇଁ କଡ଼ା କଡ଼ା ନିୟମମାନ ରହିଛି । ବସନ୍ତ, ମହାମାରୀ, ବିସୂଚିକା ଆଦି ରୋଗ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନର ଲୋକଙ୍କୁ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନକୁ କେବେହେଲେ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଏପରି କି କୌଣସି ଜାହାଜରେ ଏହିପରି ଏକ ରୋଗ ଦେଖାଦେଲେ ସେ ଜାହାଜର ଲୋକଙ୍କୁ ଓହ୍ଲାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ; ରୋଗର ଗୁପ୍ତାବସ୍ଥା ସମୟ ଅତୀତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେମାନେ ଅଟକ ହୋଇ ରହନ୍ତି । କୌଣସି ଘରେ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଥିଲେ ପିଲମାନଙ୍କୁ ସ୍କୁଲକୁ ଛାଡ଼ିବ ନାହିଁ । ସେଘରର କାହାରି ମଧ୍ୟ ଥିଏଟର, ସିନେମା ଆଦି ଦେଖିବାକୁ ଯିବା କିମ୍ବା ସଭାସମିତି ଓ ଯାନଯାତ୍ରାରେ ଯୋଗଦେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

୨ । ରୋଗପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ଉତ୍ପାଦନ (Immunisation)—ମହାମାରୀ, ବସନ୍ତ, ବିସୂଚିକା, ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର ଆଦି ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଉପଯୁକ୍ତ ଟୀକା ରହିଛି । ଏହି ଟୀକା ବଳରେ ଦେହର ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ; ତେଣୁ ରୋଗବୀଜାଣୁ ଦେହଭିତରକୁ ଗଲେ ସୁଦ୍ଧା ସହଜରେ ରୋଗ ଧରେ ନାହିଁ । ଏହି ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କଥା ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଛି । କେଉଁ ରୋଗ କେଉଁ ଋତୁରେ ହୁଏ, ଏହା ପ୍ରାୟ ଜଣା ଅଛି । ତେଣୁ ରୋଗ ଦେଖାଦେବା ଆଗରୁ ଟୀକା ନେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଉଚିତ ।

୩ । ରୋଗବାହୀ କୀଟପତଙ୍ଗଙ୍କ ଧ୍ୱଂସ ସାଧନ (Destruction of Vectors)—ମଶା ମାଛି ଆଦି ହେଲେ ରୋଗ-ବାହୀ କୀଟପତଙ୍ଗ । ରୋଗ ବ୍ୟାପିବାର ଏମାନେ ହେଲେ

Digitized by srujanika@gmail.com

କାରଣ । ଏମାନେ ଯେପରି ନ ହୁଅନ୍ତି, ତାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ହେବ ।

୪ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷାବିସ୍ତାର (Spread of Public Health Education)—ରୋଗ, ତାହାର କାରଣ, ତାହାର ପ୍ରତିଷେଧ ଆଦି ବିଷୟରେ ଆମ ଦେଶର ଲୋକେ କିଛି ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଦେଖାଦେଲାକ୍ଷଣି ସେମାନେ ଭୟରେ ତ୍ରସ୍ତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି, ଅଥଚ କାର୍ଯ୍ୟତଃ କିଛି କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏ ହେତୁରୁ ସଂକ୍ରାମକରୋଗ ବିଷୟରେ ବହୁଳ ପ୍ରଚାର ଆବଶ୍ୟକ । ମୌଖିକ ବକ୍ତୃତା, ଗପସପ ଆଦି ଛଡ଼ା ଗ୍ରାମମାନଙ୍କରେ ସିନେମା ଓ ମାଜିକ୍ ଲଣ୍ଠନ ସାହାଯ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଏବଂ ତାର ପ୍ରତିଷେଧ ବିଷୟ ପ୍ରଚାର କରିବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଫଳ ଅତି ଭଲ ହୁଏ । ଏ ଦିଗରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷିତ ଲୋକ ମଧ୍ୟ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ ।

୫ । ବିଶୋଧକ ଏବଂ ବିଶୋଧନ (Disinfectants and disinfection)—ଆମପରି ରୋଗବୀଜାଣୁମାନଙ୍କର ପ୍ରାଣ ଅଛି ଏବଂ ଉତ୍ତାପ ଓ ବିଷ ଆଦି ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ସେମାନେ ମରିଯାଆନ୍ତି । ଉତ୍ତାପଦ୍ୱାରା ହେଉ, ବିଷଦ୍ୱାରା ହେଉ କିମ୍ବା ଆଉ କିଛି ଉପାୟ ଦ୍ୱାରା ହେଉ ରୋଗବୀଜାଣୁମାନଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେବା ହେଉଛି ବିଶୋଧନ । ଯେଉଁ ଯେଉଁ ଜିନିଷ କିମ୍ବା ଉପାୟ ଦ୍ୱାରା ରୋଗବୀଜାଣୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ତାହାକୁ ବିଶୋଧକ କହନ୍ତି ।

ଉପାୟ କିମ୍ବା ବିଷ ପ୍ରୟୋଗ ଛଡ଼ା ମଧ୍ୟ ଭଗବାନ ଏପରି ସବୁ ଜିନିଷ ଖଞ୍ଜି ରଖିଛନ୍ତି, ଯହିଁରେ କି ଅସଂଖ୍ୟ ଅସଂଖ୍ୟ ରୋଗବୀଜାଣୁ ଆପେ ଆପେ ମରିଯାଉଛନ୍ତି । ଏସବୁକୁ ପ୍ରାକୃତିକ ବିଶୋଧକ କୁହାଯାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରାକୃତିକ ବିଶୋଧକ:—ପବନରେ ଥିବା ଅମ୍ଳଜାନ ଗୋଟିଏ ଭାରି ବଡ଼ ବିଶୋଧକ । ଏହାଦ୍ୱାରା କୋଟି କୋଟି ରୋଗବୀଜାଣୁ ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଉଛନ୍ତି । ଖୋଲା ଜାଗାରେ ପବନରେ ବେଶି ଅମ୍ଳଜାନ ଥାଏ; ଏଣୁ ସେ ସ୍ଥାନରେ ପବନ ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କାର ରହିଥାଏ । ଏହି ପବନ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ନେଲେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଖାଲି ଯେ ବେଶି ଅମ୍ଳଜାନ ପାଉଁ, ତାହା ନୁହେଁ ;ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ରୋଗବୀଜାଣୁ ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାନ୍ତି ।

ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଏତେ ତୀଣ ବିଶୋଧକ ଯେ ତାହା ସଙ୍ଗେ ବିଷାକ୍ତ ଔଷଧ ସବୁ ବି ସମାନ ହେବେ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର ଭଳିଆ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗର ବୀଜାଣୁ ଦୁଇଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଏବଂ ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗର ବୀଜାଣୁ କେତେ ମିନଟ ମଧ୍ୟରେ ମରିଯାନ୍ତି । ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଓ ପବନ ଥିବା ଯୋଗୁଁ ଆମର ଯେ କେତେ ଉପକାର ହେଉଛି, ତାହା କହି ହେବ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଶୋଧକ ଜିନିଷ ପାଇଁ ପଇସା ଦରକାର; କିନ୍ତୁ ଭଗବାନ୍ ଆମପାଇଁ ଏ ଯେଉଁ ପବନ ଓ ଖରା ଦେଇଛନ୍ତି, ପଇସା ତ ଦୂରର କଥା, ଯେତେ ଇଚ୍ଛା ସେତେ ବ୍ୟବହାର କଲେ ତାହା ଅସରନ୍ତି ଭଣ୍ଡାର—ଖାଲି ବ୍ୟବହାର କରିପାରିଲେ ହେଲା । ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ବିଶୋଧକ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅନେକ ପ୍ରକାର ରୋଗବୀଜାଣୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାନ୍ତି ।

ଯେତେ ବେଶି ଖୋଲା ପବନ ମିଳିବ, ଦେହ ସେତେ ଭଲ ରହିବ । ଏଥିପାଇଁ ଘରର ଝରକା ସବୁ ବଡ଼ ବଡ଼ କରିବାକୁ ଓ ତାହା ସବୁବେଳେ ଖୋଲା ରଖିବାକୁ ଡାକ୍ତରମାନେ କହନ୍ତି । ପ୍ରତିଦିନ ଲୁଗାପଟା ଖରାରେ ଦେଲେ ତହିଁରୁ ଅଧିକାଂଶ

Digitized by srujanika@gmail.com

ରୋଗବୀଜାଣୁ ମରିଯାନ୍ତି । ଏହି ଖରା ଓ ପବନ ଲାଗି ଚୋଖରା ଓ ନଈ ପାଣି ଅନେକ ପରିମାଣରେ ଶୋଧିତ ହୋଇଯାଏ ।

ଉପାୟ ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ଶୋଧନ ବିଧି—

ଅଗ୍ନି:—ଅଗ୍ନିଦେବଙ୍କଠାରୁ ବଳି ପ୍ରତାପି ଆଉ କିଏ ଅଛି । ସେ ସବୁ ପୋଡ଼ି ଭସ୍ମ କରି ଦିଅନ୍ତି । ତାଙ୍କ ଆଗରେ କ୍ଷୁଦ୍ର ରୋଗ-ବୀଜାଣୁ କେତେ ମାତ୍ର ! ରୋଗୀର ମଳ, ମୂତ୍ର, ଶ୍ଳେଷ୍ମ, ଖଙ୍କାର ଆଦି ପୋଡ଼ିଦେବାଠାରୁ ବଳି ସହଜ ଅଥଚ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଉପାୟ ଆଉ କିଛି ନାହିଁ । ଏଥିରେ ଖର୍ଚ୍ଚ ଅତି ଅଳ୍ପ, ଅଥଚ ମୋଟେ ଦୋଷ ରହେ ନାହିଁ ।

ଉତ୍ତାପ:—ରୋଗୀ ସମ୍ପର୍କରେ ଆସିଥିବା କିମ୍ବା ତାର ମଳ ମୂତ୍ରାଦିରେ ଦୂଷିତ ହୋଇଥିବା ଲୁଗାପଟା, ବାସନ କୁସନ, ଜିନିଷପତ୍ର ଯାହା ସବୁକୁ ତାତି ସହି ପାରିବ, ତାକୁ ୧୫।୨୦ ମିନିଟ୍ ଜଳରେ ଫୁଟାଇ ଦେଲେ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ହୋଇଯାଏ ।

ଜଳ ଫୁଟାଇଦେଲେ ତହିଁରେ ଥିବା ରୋଗବୀଜାଣୁ ମରିଯାନ୍ତି ଏବଂ ତହିଁରେ କିଛି ଦୋଷ ରହେ ନାହିଁ । ସେହିପରି ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଗରମ ଥିବାତକ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ଥାଏ ।

ଉତ୍ତପ୍ତ ବାଷ୍ପ ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ବିଛଣାପତ୍ର ଆଦି ଶୋଧନ କରାଯାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଷ୍ଟିମ୍ ଡିସଇନ୍‌ଫେକ୍‌ଟର (Steam disinfector) ନାମକ ଏକପ୍ରକାର ଯନ୍ତ୍ର ଦରକାର । ଏହାର ମୂଲ୍ୟ ବେଶି; ତେଣୁ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଏହା ରଖିବା ଅସମ୍ଭବ । ଡାକ୍ତର-ଖାନା ଆଦିରେ ଏହାଦ୍ୱାରା ରୋଗୀଙ୍କ ବିଛଣାପତ୍ର ଶୋଧିତ ହୁଏ । ଡାକ୍ତରଖାନାର ଯନ୍ତ୍ରପାତି ଅଟୋକ୍ଲେଭ (Autoclave) ନାମକ ଏକପ୍ରକାର ଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ଉତ୍ତପ୍ତ ବାଷ୍ପଦ୍ୱାରା ଶୋଧିତ ହୋଇ ଏକାବେଳକେ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ କରାଯାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ରାସାୟନିକ ବିଶୋଧକ:—ଚୂନ ଗୋଟିଏ ଖୁବ୍ ଭଲ ବିଶୋଧକ । ଏହା ସବୁଆଡ଼େ ମିଳେ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଲୋକେ ଅମଙ୍ଗ ହୋଇ ପାରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଏହାପ୍ରତି ସମସ୍ତଙ୍କର ଆଗ୍ରହ । ଆମେ ସିନା ଆଜିକାଲି ଚୂନକଥା ଜାଣୁନାହୁଁ; କିନ୍ତୁ ଆମ ବାପ ଅଜା ପୂର୍ବ-ପୁରୁଷମାନେ ଚୂନର ଗୁଣ ଖୁବ ଭଲ କରି ଜାଣିଥିଲେ । ସେଥିପାଇଁ ସେମାନେ କୂଅ ପୋଖରୀ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କଲାବେଳେ ଚୂନ ପକାଇବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଛନ୍ତି, ଠାକୁରଙ୍କ ମାଘସ୍ନାନ ବେଳେ ଚୂନଛିଟା ଦେବାର ବିଧି କରି ଯାଇଛନ୍ତି ଓ ହାଣ୍ଡିପୁଆଣି, ଓଷା ଉପାସ ଏପରି କି ପ୍ରତି ଗୁରୁବାର ଦିନ ଚୂନରେ ଚିତା ପକାଇବାର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରି ଯାଇଛନ୍ତି । ଚୂନ ପରି ଭଲ ଅଥଚ ଶସ୍ତା ବିଶୋଧକ ଆଉ ନାହିଁ । ତହିଁରେ ପୁଣି ଏହା ସବୁଠାରେ ମିଳେ ।

ବିଶୋଧନ ପାଇଁ ଚୂନ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ହେଲେ ବ୍ୟବହାର କରିବାର ଠିକ୍ ଆଗରୁ ପୋଡ଼ା ଶିପ ବା ଗେଙ୍ଗୁଟି ସହିତ ପାଣି ମିଶାଇ ଚୂନ ତିଆର କରିନେବ । ସେରେ ଖଣ୍ଡେ ପୋଡ଼ା ଶିପ ବା ଗେଙ୍ଗୁଟି ତିନିପା ଅନ୍ଦାଜ ପାଣି ଖାଇବ । ଚୂନ ତିଆର ହୋଇସାରିଲେ ତହିଁରେ ପାଣି ମିଶାଇ ପତଳା କରିଦେବ । ଏକାବେଳକେ ପତଳା କରିଦେବ ନାହିଁ—ତିନିପା ଚୂନରେ ୫ ସେର ଯଥେଷ୍ଟ । କୂଅ ପୋଖରୀ ଆଦିର ପାଣି ଏଥିରେ ବେଶ୍ ଭଲରକମ ଶୋଧିତ ହୋଇଯାଏ ।

ହଇଜା ରୋଗୀଙ୍କ ମଳମୂତ୍ର, ବାନ୍ତି ଆଦିରେ ଚୂନ ଗୋଳାଇ ତାହା ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ କରିଯାଇପାରେ । ଦୂଷିତ ଲୁଗାପଟା, ବାସନକୁସନ ଆଦି ଚୂନ ମିଶା ଜଳରେ ବୁଡ଼ାଇ ଦୁଇଘଣ୍ଟା ରଖିଦେଲେ ତହିଁରେ ଲାଗିଥିବା ରୋଗ-ବୀଜାଣୁ ମରିଯାନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ତହିଁପରେ ଗରମ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଖରାରେ ରଖିଦେଲେ ସେସବୁ ଜିନିଷ ଏକାବେଳକେ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ହୋଇଯାଏ । ଘର କିମ୍ବା ଅଗଣାର କୌଣସି ଜାଗାରେ ରୋଗୀର ଝାଡ଼ାବାନ୍ତି ପଡ଼ିଥିଲେ, ତାହା ସଫା କରିଦେଇ ସେଠାରେ ଚୂନମିଶା ପାଣି ଢାଳି ଘଣ୍ଟାଏ ଦୁଇଘଣ୍ଟା ସେହିପରି ଛାଡ଼ିଦେଲେ ସେଠା ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ହୋଇଯାଏ । ଘର ଚଟାଣ ଉପର ଚୂନମିଶା ଜଳରେ ଲିପିଦେଲେ ତହିଁରେ ଥିବା ରୋଗ-ବୀଜାଣୁ ସବୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାନ୍ତି ଓ ସେ ସ୍ଥାନ ଶୋଧିତ ହୋଇଯାଏ ।

ଆମଦେଶ ପରି ଦେଶରେ ଚୂନଠାରୁ ବଳି ଉପକାରୀ ବିଶୋଧକ ଔଷଧ ଆଉ କିଛି ନାହିଁ ।

ବ୍ଲିଚିଂ ପାଉଡ଼ର (Bleaching Powder)—ଏହା ଏକପ୍ରକାର ଶସ୍ତା ଅଥଚ ଭଲ ବିଶୋଧକ ଔଷଧ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ସମସ୍ତ ଜିନିଷପତ୍ର, ଘରଦ୍ୱାର ଏବଂ କୂଅ ପୋଖରୀର ପାଣି ଶୋଧିତ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ଚୂନରେ ତିଆରି ହୁଏ ଏବଂ ଦେଖିବାକୁ ଠିକ୍ ଗୁଣ୍ଡ ଚୂନ ପରି; କିନ୍ତୁ ଏହାର ଏକପ୍ରକାର ତୀବ୍ର ଗନ୍ଧ ଅଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା ରଙ୍ଗିନ ଲୁଗାପଟା ଶୋଧନ କରିବ ନାହିଁ ।

ହଇଜାମଲ୍ଲର ଝାଡ଼ା, ବାନ୍ତି କିମ୍ବା ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗୀର ଛେପ ଖଙ୍କାର ଉପରେ କିଛି ବ୍ଲିଚିଂ ପାଉଡ଼ର ପକାଇଦେଲେ ତହିଁ ଉପରେ ମାଛି ବସନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାହା ମଧ୍ୟ କେତେକ ପରିମାଣରେ ଶୋଧିତ ହୋଇଯାଏ । ହଇଜା ଆଦି ରୋଗରେ ପଡ଼ିଥିବା ମଲ୍ଲଙ୍କ ଲୁଗାପଟା ମଧ୍ୟ ବ୍ଲିଚିଂ ପାଉଡ଼ର ମିଶା ଜଳରେ ବୁଡ଼ାଇ ରଖିଲେ ତାହା ଶୋଧିତ ହୋଇଯାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏହା ଛନ୍ଦା ନଳାମୁହଁ, ପାଇଖାନା, ନଳା ଏବଂ ଚହାଣ ଉପରେ ବ୍ଲିଚିଂପାଉଡ଼ର ବିଞ୍ଚି ଦେଲେ ତାହାର ଗନ୍ଧକୁ ମାରୁ ଗୁଣ୍ଡିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ । ଏହି ବିଶୋଧକ ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା କୂଅ ପୋଖରୀ ଜଳ ଅତି ଭଲଭାବରେ ଶୋଧିତ ହୋଇଯାଏ ।

ପରମାଙ୍ଗାନେଟ ଅଫ୍ ପଟାସ୍ (Permanganate of potash)—ଏହା ଦେଖିବାକୁ ଖୁବ୍ ଗାଢ଼ ରକ୍ତବର୍ଣ୍ଣର ପଗଡ଼-ବନ୍ଧା ଗୁଣ୍ଡ ପର । ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଦେଲେ ପାଣି ନାଲି ହୋଇଯାଏ । ଏହା ଗୋଟିଏ ଖୁବ୍ ଭଲ ବିଶୋଧକ ଔଷଧ । ଏହାଦ୍ୱାରା କୂଅ, ପୋଖରୀ ଆଦିର ଜଳ ଶୋଧିତ କରାଯାଏ । ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଛୁଆଁ ଛୁଇଁ କଲାପରେ ଏହି ଔଷଧମିଶା ଜଳରେ ହାତ କିଛିକ୍ଷଣ ବୁଡ଼ାଇ ରଖିଲେ ଦୋଷ ରହେ ନାହିଁ ।

କାର୍ବଲିକ୍ ଏସିଡ୍ (Carbolic acid)—ଏହା ଅତି ବିଷାକ୍ତ ଜିନିଷ; ହାତରେ ଲାଗିଲେ ଫୋଟକା ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଏହା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ରୋଗୀର କଫ, ମଳ, ମୂତ୍ର ଆଦି ପାଣିମିଶା କାର୍ବଲିକ୍ ଏସିଡ୍‌ରେ ପକାଇ ଦେଲେ ତହିଁରୁ ବୀଜାଣୁ ମରିଯାନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା କୂଅ ପୋଖରୀର ଜଳ ଶୋଧନ କରାଯାଏ ନାହିଁ ।

ରସକର୍ପୂର (Perchloride of Mercury)—ଏଥିର ଏକଭାଗ ହଜାର ଭାଗ ଜଳରେ ମିଶାଇ ତହିଁରେ ରୋଗୀର ଲୁଗାପଟା ଆଦି ଧୋଇ ଦେଲେ ତାହା ଶୋଧିତ ହୋଇଯାଏ । ହାତ ଧୁଆଧୋଇ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏହି ପାଣି ଅତି ଭଲ ବିଶୋଧକ । ରୋଗୀର ଛେପ ଖଙ୍କାର ଆଦି ମଧ୍ୟ ଏଥିରେ ଶୋଧିତ ହୁଏ । ଏହା ଅତି ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ । ତେଣୁ ଅତି ସାବଧାନତା ସହିତ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଫିନାଇଲ (Phenyl)—ଏହା ଗୋଟିଏ ଦୁର୍ଗନ୍ଧନାଶକ ବିଶୋଧକ । ନଳା, ପାଇଖାନା ଆଦି ସଫା କରିସାରି ତହିଁଉପରେ କିଛି ଫିନଇଲ ମିଶା ପାଣି ଛିଞ୍ଚିଦେଲେ ସେଠାରେ ଆଉ ଗନ୍ଧ ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ମାଛି ଘୁଞ୍ଚି ପଳାନ୍ତି । ରୋଗୀର ଝାଡ଼ା ବାନ୍ତି ଛେପ ଖଙ୍କାର ଆଦି ଉପରେ ଫିନାଇଲ ମିଶା ପାଣି ଢାଳିଦେଲେ ତହିଁ ଉପରେ ମାଛି ବସନ୍ତି ନାହିଁ । ରୋଗୀର ଲୁଗାପଟା ମଧ୍ୟ ଫିନାଇଲ ମିଶା ଜଳରେ ଦୁଇ ତିନି ଘଣ୍ଟା ବୁଡ଼ାଇ ରଖିଲେ ତାହା ଶୋଧିତ ହୋଇଯାଏ । ଏଥିରେ କୂଅ ପୋଖରୀ ଆଦିର ଜଳ ଶୋଧନ କରାଯାଏ ନାହିଁ ।

ଫିନାଇଲ ଦେଖିବାକୁ ପତଳା ଗାଢ଼ ପରି; କିନ୍ତୁ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଦେଲେ ଦୁଧ ପରି ଧୋବ ଦେଖାଯାଏ । ଏହିପରି ପାଣି ମିଶା ଫିନାଇଲ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ନିମ୍ବ:—ଶୁଖିଲା ନିମ୍ବପତ୍ର, ଘିଅ ଏକାଠି ମିଶାଇ ଗାଁ ଦାଣ୍ଡରେ ଧୂପ ଦେଲେ ପବନ ଅନେକ ପରିମାଣରେ ଶୋଧିତ ହୋଇଯାଏ । ନିମ୍ବପତ୍ର ବାଟଣା କରି ବସନ୍ତରୋଗୀକୁ ଶୁଆଇଲେ ରୋଗ ତେଜିବା ଭୟ ଅନେକ ପରିମାଣରେ କମିଯାଏ । ନିମ୍ବପତ୍ର କିମ୍ବା ନିମ୍ବ ଛାଲି ପାଣିରେ ସିଝାଇ ସେହି ପାଣିରେ ବିଷାକ୍ତ ଘା'ଘାଞ୍ଜଡ଼ ଧୋଇଲେ ତାହାର ବିଷ କମିଯାଏ । ଡଆଁ ରୋଗୀକୁ ଧରାଧରି କରିବା ପରେ ଏହି ପାଣିରେ ହାତ କିଛି ସମୟ ବୁଡ଼ାଇ ରଖି ତାହାପରେ ସାବୁନରେ ହାତ ଧୋଇଦେଲେ ହାତ ଶୋଧିତ ହୋଇଯାଏ ।

ଗନ୍ଧକ (Sulphur)—ରୋଗୀ ରହୁଥିବା ଘରର କାନ୍ଥ, ବାଡ଼, ଛାତ ଆଦି ବିଶୋଧକ ଔଷଧ ମିଶା ଜଳରେ ଧୋଇ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶୋଧିତ କରାଇବା କାଠିକର ପାଠ; ତେଣୁ ଏ ସବୁ ଶୋଧନ କରାଇବା ପାଇଁ ଗନ୍ଧକ ଧୂପ ଦରକାରରେ ଆସେ ।

ସାବୁନ—ହାତ ଧୁଆଧୋଇ କରିବା ପାଇଁ ଏହା ଗୋଟିଏ ଖାସ୍ ଭଲ ଜିନିଷ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘରେ ଖଣ୍ଡେ ଖଣ୍ଡେ ସାବୁନ ରହିବା ନିତାନ୍ତ ଦରକାର । ଏଥିରେ ରୋଗଜୀବାଣୁ ସବୁ ଏକାବେଳକେ ନ ମଲେ ସୁଦ୍ଧା ସେମାନେ ଧୋଇ ହୋଇ ପରିଷ୍କାର ହୋଇଯାନ୍ତି । ଦେହପା, ଗୋଡ଼ହାତ, ଲୁଗାପଟା ଆଦି ଧୋଇବା ପାଇଁ ଏହା ବହୁତ ଦରକାରରେ ଆସେ ।

ଉପରେ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ବିଶୋଧକ ଔଷଧ କଥା କୁହାଗଲା; କିନ୍ତୁ ଏ ସବୁ ଜିନିଷ ବୁଝିଆଡ଼େ ମିଳେ ନାହିଁ । ଆମ ଦେଶ ପରି ଦେଶରେ **ଖରା, ପବନ, ନିଆଁ, ଚୂନ, ଗନ୍ଧକ, ନିମ୍ବପତ୍ର ଓ ଛାଲି ଏବଂ ସାବୁନ** ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବା ସମ୍ଭବପର । ଆଉ ମଧ୍ୟ ଏହି କେତୋଟି ଉପରେ ନିର୍ଭର କଲେ ଆଉ ବେଶି କିଛି ଦରକାର ହୁଏ ନାହିଁ । ଘରକରଣା ଜିନିଷ ଭାବରେ କିଛି ପରମାଙ୍ଗାନେଟ୍ 'ଅଫ୍ ପଟାସ୍ ପାଖରେ ରଖିବା ଉଚିତ । ଏହା ସାପ କାମୁଡ଼ାକୁ ପାଏ ଏବଂ କାଳ ପଡ଼ିଲେ ଏଥିରେ କୂଅ ପୋଖରୀ ଆଦିର ପାଣି ଅଳ୍ପକେ ଶୋଧିତ ହୋଇପାରେ ।

ଉପରେ ଯେଉଁସବୁ ବିଶୋଧକ ଜିନିଷ କଥା କୁହାଗଲା, ତହିଁରେ କିପରି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଜିନିଷପତ୍ର ଶୋଧିତ ହେବ, ତାହା ତଳେ କୁହାଯାଉଅଛି ।

ଜଳ ଶୋଧନ ବିଧି:—ଫୁଟାଇଦେଲେ ପିଇବା ଜଳ ଏକାବେଳକେ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ହୋଇଯାଏ । ଏହାଠାରୁ ବଳି ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଉପାୟ ଆଉ ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ବିଶୋଧକ ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା କୂଅପାଣି ଶୋଧନ କରିବା ବିଧି —

ଚୂନ:—ଗୋଟିଏ କୂଅ ହୋଇଥିଲେ ଅଧସେର ଖଣ୍ଡେ ଚୂନ ଯଥେଷ୍ଟ, କିନ୍ତୁ ବଡ଼ କୂଅ ହେଲେ ଦୁଇସେର ଚୂନ ଦରକାର ହୋଇପାରେ । ପ୍ରଥମେ ଗୋଟାଏ ବାଲ୍‌ଟିରେ କିଛି ପାଣି ନେଇ ତହିଁରେ ଚୂନ ଭଲକରି ଗୋଳିଦେବ ଏବଂ ଏହି ଚୂନପାଣି ସମେତ ବାଲ୍‌ଟିକୁ କୂଅରେ ବୁଡ଼ାଇ ଦଶ ବାର ଥର ତଳ ଉପର କରି କୂଅ ଭିତରେ ଭଲକରି କାଟିଦେବ, ଯେପରି କି ବାଲ୍‌ଟିର ଚୂନପାଣି କୂଅଜଳରେ ଏକାବେଳକେ ମିଶିଯିବ । ଏହିପରି ଶୋଧନ କରି ସାରିବାର ଅନ୍ତତଃ ଦିନକ ପରେ ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରିବ ।

ବ୍ଲିଚିଂ ପାଉଡ଼ର:—ଚୂନକୁ ଯେପରି ପାଣିରେ ଗୋଳି କୂଅ ପାଣିରେ ମିଶାଯାଏ, ଏହା ଠିକ୍ ସେହିପରି ଭାବରେ ମିଶାଇ ଦେବାକୁ ହେବ । ଏହି ଔଷଧ ପକାଇବା ପରେ ଅନ୍ତତଃ ଦିନେ ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରିବ ନାହିଁ । ପହିଲେ ପହିଲେ ପାଣି ଟିକିଏ ଗନ୍ଧାଏ; କିନ୍ତୁ ଜଳ ଫୁଟାଇ ଦେଲେ ଗନ୍ଧ ଉଡ଼ିଯାଏ । ପୋଷେ ବ୍ଲିଚିଂ ପାଉଡ଼ର ଦ୍ୱାରା ଗୋଟିଏ କୂଅ ଶୋଧିତ ହୋଇଯାଏ ।

ପରମାଙ୍ଗାନେଟ୍ ଅଫ୍ ପଟାସ୍—ଗୋଟିଏ ବାଲ୍‌ଟିରେ କିଛି ପରମାଙ୍ଗାନେଟ୍ ଅଫ୍ ପଟାସ୍ ଜଳ ସହିତ ଗୋଳି ଚୂନପାଣି କୂଅରେ ମିଶାଇଲା ପରି କୂଅପାଣି ସାମାନ୍ୟ ଲାଲ ଦେଖାଯିବା-ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମିଶାଇବ । ଔଷଧ ମିଶାଇବାର ଦିନକ ପରେ ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରିବ । ପରମାଙ୍ଗାନେଟ ଅଫ ପଟାସ୍ ମିଶା ପାଣିରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

୫।୬ ମିନିଟ୍ ହାତଗୋଡ଼ ବୁଡ଼ାଇ ରଖିଲେ ହାତଗୋଡ଼ ଶୋଧିତ ହୋଇଯାଏ ।

ପୋଖରୀ—ବିଶୋଧକ ଔଷଧ ପକାଇ ପୋଖରୀଏ ପାଣି ଶୋଧନ କରିବା କାଠିକର ପାଠ । ବିସୂଚିକା ଜୀବାଣୁଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପୋଖରୀ ଜଳ ଦୂଷିତ ହୋଇଥିବାର ମନେହେଲେ ସେ ଜଳ ଆଦୌ ବ୍ୟବହାର ନ କରି ଅନ୍ତତଃ ଦଶଦିନ ତାହା ସେହିପରି ଛାଡ଼ିଦେଲେ ପାଣି ଆପେ ଆପେ ଶୋଧିତ ହୋଇଯିବ । ପୋଖରୀର ପାଣି ପିଇବା ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ପିଇବା ଆଗରୁ ଫୁଟାଇ ନେବା ଉଚିତ ।

ନଦୀଜଳ—ଔଷଧଦ୍ୱାରା ନଦୀଜଳ ଶୋଧନ କରିବା ଅସମ୍ଭବ । ତେଣୁ ନଦୀପାଣି ସର୍ବଦା ଫୁଟାଇ ବ୍ୟବହାର କରିବ ।

ପକାଘର ଶୋଧନ ବିଧି—ଗୋଟିଏ ଜହ୍ନେଇରେ ରଉନିଆଁ କରି ତହିଁରେ ମାପ ଅନୁସାରେ ଗନ୍ଧକ ପକାଇ ଦେବ ଏବଂ ତାହାକୁ ଘର ଭିତରେ ରଖି କବାଟ,ଝରକା ଆଦି ସବୁ ଭଲ କରି ବନ୍ଦ କରିଦେବ, ଯେପରି କି ଘରଯାକ ଗନ୍ଧକ ଧୂଆଁରେ ପୂରିଯିବ । ଏହିପରି ଭାବରେ ୩।୪ ଘଣ୍ଟା ଛାଡ଼ିଦେବ । ତହିଁ ପରେ କଲିଚୂନ ଓ ବ୍ଲିଚିଂ ପାଉଡ଼ର ମିଶା ପାଣିରେ ଘର ଧଇଲେଇ ଦେଲେ ତାହା ଏକାବେଳକେ ଶୋଧିତ ହୋଇଯିବ । ପ୍ରତି ୧୦୦୦ ଘନଫୁଟ ଘର ପାଇଁ ଅଧସେର ଗନ୍ଧକ ଓ ପ୍ରତି ବାଲ୍ଟି କଲିଚୂନ ମିଶା ପାଣିପାଇଁ ଅଧସେର ବ୍ଲିଚିଂ ପାଉଡ଼ର ଦରକାର । ବ୍ଲିଚିଂ ପାଉଡ଼ର ମିଶା ଜଳଦ୍ୱାରା ଘରର ଚଟାଣ ପୋଛିଦେଲେ ତାହା ଶୋଧିତ ହୋଇଯାଏ । ଘର ଚଟାଣ ଆଦି କପର ଚୂନରେ ଶୋଧନ କରାଯାଏ, ତାହା ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଅଛି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କଣ୍ଠୁଘର ଶୋଧନ ବିଧି—କାନ୍ଥରୁ ଅନ୍ତତଃ ତିନି ହାତ ଉଚ୍ଚ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁଆଡ଼ ଅଧଇଞ୍ଚେ ଓ ଘର ତଳରୁ ଇଞ୍ଚେ ମାଟି ଖୁଣ୍ଟି ଦେଇ ଫୋପାଡ଼ ଦେବ । ତହିଁ ପରେ ଘରର କବାଟ ଝରକା ବନ୍ଦ କରି ତହିଁରେ ମାପ ଅନୁସାରେ ଗନ୍ଧକ ଧୂପ (ପ୍ରତି ୧୦୦୦ ଘନଫୁଟ ଜାଗା ପାଇଁ ଅଧସେର ଗନ୍ଧକ) ଦେଇ ଚାଞ୍ଛା ଜାଗାରେ ନୂଆ ମାଟି ପୁରି ଘର ଲିପାପୋଛା କରିଦେବ ।

କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ରୋଗୀର ମଳମୂତ୍ର, ଛେପ, ଖଙ୍କାର ପଡ଼ି ଯାଇଥିଲେ, ତହିଁ ଉପରେ କିଛି ଲଡ଼ନିଆଁ ଅଜାଡ଼ି ଦେଲେ କିମ୍ବା ଚୂନ ପକାଇ ଓ କିରସିନ ତେଲ ଢାଳି ନିଆଁ ଲଗାଇ ଦେଲେ, ସେ ସ୍ଥାନ ଏକାବେଳକେ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ହୋଇଯିବ । ଏହି ସବୁ ଜାଗା ଚୂନଦ୍ୱାରା କିପରି ଶୋଧିତ କରାଯାଏ ତାହା ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଅଛି ।

ରୋଗୀର ଝାଡ଼ା, ବାନ୍ତି, ଛେପ, ଖଙ୍କାର ଆଦି ପୋଡ଼ିଦେବା ସବୁଠାରୁ ଭଲ । ଏହା କରିବା ସହଜ; ଅଥଚ ଖର୍ଚ୍ଚ ଅଳ୍ପ । ରୋଗୀର ଝାଡ଼ା ବାନ୍ତିକୁ ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ଦେଲେ ମଧ୍ୟ ବୀଜାଣୁ ମରିଯାନ୍ତି ।

ଖାଦ୍ୟ—ଖାଦ୍ୟ ଗରମ ଥିବାଯାଏ ତହିଁରେ କିଛି ବୀଜାଣୁ ଦୋଷ ଥାଏ ନାହିଁ ।

ବାସନକୁସନ:—ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ଦେଲେ ଏ ସବୁ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ହୋଇଯାଏ ।

ଲୁଗାପଟା—ପାଣିରେ ସିଝାଇଲେ ଯେଉଁ ଲୁଗାପଟା ନଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ, ସେ ସବୁକୁ ସିଝାଇ ଶୋଧନ କରିଦେବା ସବୁଠାରୁ ଭଲ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅନେକକାଳ ଉଦୁଉଦିଆ ଖରାରେ ଲୁଗାପଟା ବିସ୍ତାରି ଦେଲେ ତାହା ଶୋଧିତ ହୋଇଯାଏ । ଖରାରେ ଦେଲେ ମଝିରେ ମଝିରେ ଲେଉଟାଇ ଦେଉଥିବ । ଲୁଗାପଟା ଚୂନପାଣିରେ କପଡ଼ ଶୋଧିତ ହୁଏ ତାହା ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଅଛି ।

ଯୋତା—ଦୁଇଦିନ ଖରାରେ ରଖିଦେବ ଓ ମଝିରେ ମଝିରେ ଲେଉଟାଇ ଦେଉଥିବ ।

ଖଟ, ଚୌକି, ବେଞ୍ଚ ଆଦି ଶୋଧନ ବିଧି—ଫୁଟନ୍ତା କିମ୍ବା ବିଶୋଧକ ଔଷଧ ମିଶା ଜଳରେ ଭଲକରି ଧୋଇ ଦୁଇଦିନ ଖରାରେ ରଖିଦେଲେ ଏ ସବୁ ଜିନିଷରେ କିଛି ଦୋଷ ରହେ ନାହିଁ ।

ଗ୍ରାମ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟୋନ୍ନତି ବିଧାନ (Sanitation)—

ଯେଉଁ ଗ୍ରାମରେ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଦେଖାଦେବ ସେ ସ୍ଥାନର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟୋନ୍ନତି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ରୋଗ କମିଯିବ ଏବଂ ସେ ସ୍ଥାନ ଯଦି ଆଗରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ରହିଥାଏ, ତେବେ ରୋଗ ପଶିବାର ଭୟ ରହିବ ନାହିଁ । ଗ୍ରାମ କପରି ହେଲେ ତାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ହେବ, ଏ ବିଷୟରେ କେତୋଟି କଥା ତଳେ କୁହାଗଲା । ଗ୍ରାମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟୋନ୍ନତି କରିବାକୁ ଗଲେ ଏହି କେତୋଟି ବିଷୟରେ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଉଚିତ; ଯଥା;—

୧ । ଗ୍ରାମବସତି
୨ । ଗ୍ରାମ୍ୟ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା
୩ । ପାନୀୟ ଜଳ
୪ । ପୂଜା ପାର୍ବଣ
୫ । ଓଷା ଉପାସ
୬ । ହାଟ ବଜାର
୭ । ପାଠଶାଳା
୮ । ଭାଗବତଘର

Digitized by srujanika@gmail.com

ଗ୍ରାମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ:—ଗାଁ ଭିତରେ ଘରସବୁ ସିଧାସଳଖ ଧାଡ଼ିମୁଣ୍ଡିଆ ହେବା ଉଚିତ । ତାହାହେଲେ ଗାଁ ଭିତରେ ଶୁଦ୍ଧ ଆଲୋକ ପବନ ଏବଂ ଆଲୋକ ଖେଳିବାରେ କୌଣସି ବାଧା ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ଏହି କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ଲଗାଲଗି ଘର ନ ତୋଳି ଗୁଡ଼ି ଗୁଡ଼ି ତୋଳିବ ।

ଗାଁ ଖାଲ ଡିପ ହେଲେ ବର୍ଷାଦିନେ ପାଣି ଜମି ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ହୁଏ ଏବଂ ତହିଁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମଶାଙ୍କ ବଂଶ ବଢ଼େ । ଏ ହେତୁରୁ ସାଧାରଣ ଜମିଠାରୁ ଗାଁ ଉଚ୍ଚ ଓ ସମତଳ ହେବା ଉଚିତ ।

ଗୁହପଦା, ମଶାଣିପଦା, ଚୁଆ, ଗାଡ଼ିଆ, ଝିଲ ବିଲ ଆଦି ଯେପରି ଗାଁ ପାଖରେ ନ ରହେ । ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ଘର ତୋଳିବା ପାଇଁ ବାରି ତଳୁ ମାଟି ନେଇ ଗୋଟାଏ ଗାଡ଼ କରିଥାନ୍ତି । ସେଥିରେ ପାଣି ଜମେ । ବେଳେ ବେଳେ ସେହି ପାଣିରେ ଗାଧୁଆପାଧୁଆଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବାସନ ମଜା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ତ ମଶା ହୁଅନ୍ତି; ତାହାଛଡ଼ା ମଇଳା ପାଣିରେ ଗାଧୁଆ ପାଧୁଆ ଓ ବାସନ ମଜାମଜି କରିବାରୁ ନାନାବିଧ ରୋଗ ହୁଏ । ଏ ହେତୁରୁ ଏପରି ଗାଡ଼ ଖୋଳିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଗାଁଯାକ ମିଳି ଗୋଟିଏ ଜାଗା ଠିକ୍ କରି ସେଇଠାରୁ ମାଟି ଆଣିଲେ ମାଟି ଆସିବାର ହେବ, ଅଥଚ ସମୟରେ ସେଠାରେ ଗୋଟିଏ ପୋଖରୀ ହୋଇଯିବ । ଛୋଟ ଛୋଟ ଗାଡ଼ ଥିଲେ ତାହା ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ପାରି ପୋତିଦେବ ।

ଗାଁ ଏପରି ହେବା ଉଚିତ, ଯେପରି କି ଗାଁ ଭିତରେ କମ୍ବା ଆଖପାଖ କାହିଁ କେଉଁଠି ଆଠକାଳୀ ବାରମାସୀ ପାଣି ଜମି ପାରିବ ନାହିଁ ଏବଂ ଚତୁର୍ମାସ୍ୟା ଛଡ଼ା ଆଉ ସବୁଦିନେ ଗାଁ ଭିତର ଓ ବାହାର ଶୁଖିଲା ରହିଥିବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଘର ସବୁ କପର ହେବା ଦରକାର, ତାହା ଆଗରୁ କୁହା-ଯାଇଛି ।

ଗ୍ରାମ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା—ମଇଳା, ଆବର୍ଜନା ସବୁ ରୋଗର ମୂଳ । ଯେଉଁ ଗାଁ ଯେତେ ବେଶି ମଇଳା, ସେଠାରେ ସେତେ ବେଶି ରୋଗ । ମାଛି କହ, ମଶା କହ, ଏ ଯେଉଁ ରୋଗର ବାହନ ସବୁ ଅଛନ୍ତି, ଆବର୍ଜନା ହେଲା ସେମାନଙ୍କର ବସା । ଗାଁରେ ଯେତେ ବେଶି ମଇଳା ଜମିବ, ଏମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ସେତେ ବଢ଼ିବ । ଏହାଛଡ଼ା ମଧ୍ୟ ରୋଗବୀଜାଣୁ ସଂଖ୍ୟାରେ ବଢ଼ିବେ । ଗ୍ରାମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉନ୍ନତି କରିବାକୁ ହେଲେ ଆଗକରି ଗାଁଟିକୁ ସଫାସୁତୁରା ରଖିବା ଉଚିତ ।

ଗାଁସବୁ ଏପରି ହେବା ଉଚିତ, ଦେଖିଲେ ଯେପରି ଠିକ୍ ଛବିଟିଏ ପରି ଜଣାପଡ଼ିବ, ଘରଆଡ଼ ଶୃଙ୍ଖଳ ହୋଇଥିବ, କାହିଁ କେଉଁଠି ଅଳିଆ ଜମା ହୋଇ ନ ଥିବ, ଖତ ଗୋବରର ଚିହ୍ନ ନ ଥିବ, ଅଗଣା ଆଦି ମୋଟେ ଓଦା ନ ଥିବ । ଗାଁଟି ଏପରି ହୋଇଥିଲେ ତହିଁରେ ରୋଗ ପଶିବା ସହଜ ନୁହେ ।

ଗାଁ ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ହେଲେ ମଶାମାଛିଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼େ, ବେଙ୍ଗ ବେଶି ହେବାରୁ ସାପ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାନ୍ତି ଏବଂ ରୋଗବୀଜାଣୁ ସବୁ ଓଦାଳିଆ ଜାଗାରେ ବଢ଼ି ପାରିବାଟେ ଘରଆଡ଼େ ମାଡ଼ିଯାନ୍ତି । ଏହା ଫଳରେ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ ବଢ଼େ, ଲୋକଙ୍କୁ ସବୁଦା ସର୍ଦ୍ଦି କାଶ ଲାଗି ରହିଥାଏ ଏବଂ ଅପମୃତ୍ୟୁସଂଖ୍ୟା ମଧ୍ୟ ବେଶି ହୁଏ । ଏ ହେତୁରୁ ଗାଁଟି ଯେପରି ଶୃଙ୍ଖଳ ରହେ ତାର ଉପାୟ କରିବ ।

ଦାଣ୍ଡମଝିରେ ଅଳିଆଗଦା ନ ରଖି ବାରିଆଡ଼େ ଗୋଟାଏ ଏକଣା ଜାଗାରେ ରଖିବ ଏବଂ ପ୍ରତି ୭।୫ ଦିନରେ ନିଆଁ ଲଗାଇ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପୋଡ଼ି ଦେଉଥିବ । ପ୍ରତ୍ୟେକେ ନିଜ ନିଜ ଘର ସାମନା ଦାଣ୍ଡ ଦୁଇପଟଳ ଦୁଇ ଧାର ଖରକ ସଫା ରଖିବା ଉଚିତ ।

ଗୋବରଗଡ଼ କ ଘରି ପାର ରଖିଲେ ତହିଁରେ କିଛି ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ରହେ ନାହିଁ, ଅଥଚ କାଠ ଖର୍ଚ୍ଚ କମିଯାଏ । ଖତ କରିବାକୁ ହେଲେ ଗଦା କରି ନ ରଖି, ଘର ଗୁହାଳଠାରୁ ଦୂରକୁ ଏକଣା ଜାଗାରେ ଗୋଟାଏ ଗାଡ଼ କରି ତହିଁରେ ଗୋବର ଜମା କରୁଥିବ । ବର୍ଷା ପାଣି ନ ପଶିବା ପାଇଁ ଏହାର ଚାରିପଟେ ହୁଡ଼ା ଓ ଉପରେ ଛାଇ କରିଦେବ । ଏପରି କଲେ ଭଲ ଖତ ହେବ; ଅଥଚ ଗୋବର ପଚି ଗନ୍ଧାଇବ ନାହିଁ । ଗୋବର ଗଦା କରି ଖତ କଲେ ତହିଁରୁ ସାର କମିଯାଏ ।

ନିଜ ନିଜ ଘର ଚାରିପଟୁ ଅରଜ୍ଞ କାଟି ପରିଷ୍କାର ରଖିବ । ଗାଁଲୋକେ ମଧ୍ୟ ମିଳି ଅନ୍ତତଃ ମାସକେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଗାଁ ଚାରିପଟ ସଫା କରି ଦେଉଥିବା ଉଚିତ । ଗାଁ ଚାରିପଟେ ଅରଜ୍ଞ ରହିଲେ ଗାଁ ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ହୁଏ, ମଶା ବଢ଼ନ୍ତି ଏବଂ ନ-ନୁଆଣି ବେଶି ଦେଖାଯାନ୍ତି । ଗାଁଠାରୁ ଟିକିଏ ଦୂରକୁ ବଡ଼ ବଡ଼ ଗଛ ରହିବା ଭଲ । ଏଥିରେ ଗାଁ ଶୀତଳ ରହେ ଓ ବାହାରର ଧୂଳି ଗାଁ ଭିତରେ ପଶେନାହିଁ ।

ଗାଁ-ମଶାଣି ଗାଁଠାରୁ ଯେତେ ଦୂରରେ ରହେ, ସେତେ ଭଲ । ଏହା ଉତ୍ତର କିମ୍ବା ପଶ୍ଚିମ ଦିଗରେ ରହିବା ଉଚିତ । ଅନେକେ ହଇଜା କିମ୍ବା ଠାକୁରାଣୀ ମଡ଼ାରକୁ ନ ପୋଡ଼ି ପୋତି ଦିଅନ୍ତି କିମ୍ବା ପାଣିରେ ଭସାଇ ଦିଅନ୍ତି । ଏଥିରେ ରୋଗ ମାଡ଼େ । ପୋଡ଼ି ଦେବା ସବୁଠାରୁ ଭଲ; ଅଥଚ ଶାସ୍ତ୍ରସମ୍ମତ ।

ପଡ଼ାଗାଁମାନଙ୍କରେ ପାଇଖାନା ପ୍ରାୟ ନ ଥାଏ । ଯେ ଯୁଆଡ଼େ ପାରେ ସେ ସେଠାରେ ଝାଡ଼ାଫେରେ । ଏହା ଉଚିତ

Digitized by srujanika@gmail.com

ନୁହେଁ । ଏଥିରେ ରୋଗ ବଢ଼େ । ଖରାଦିନେ ଗାଁଠାରୁ ଅନ୍ତତଃ ଯାଏ ଖଣ୍ଡେ ବାଟ ଦୂରକୁ ଗହୀର ବିଲ ଭିତରେ ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପଡ଼ିଆ ଜଙ୍ଗଲ ଆଦିରେ ଝାଡ଼ାଫେରିଲେ କିଛି କ୍ଷତି ନାହିଁ; କିନ୍ତୁ ଏହି ସୁବିଧା ସବୁଠାରେ ନାହିଁ । ଏ ହେତୁରୁ ଗାଁପାଖରେ ସାଧାରଣତଃ ଗୁହପଡ଼ିଆ ଦେଖାଯାଏ । ଗୁହପଡ଼ିଆ ରଖିବାକୁ ହେଲେ ତାହା ଗାଁଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖିବ । ଏହା ଏପରି ହେବା ଉଚିତ, ଯେପରି କି ବର୍ଷାଦିନେ ତହିଁରୁ ପାଣି ନିଗିଡ଼ି ଅନ୍ୟ କେଉଁଆଡ଼େ ନ ପଶେ । ଏଥିପାଇଁ ଚୂଣପଟି ହୁଡ଼ା ଦେଇ ଦେଲେ ହେବ । ଯେଉଁ ଅଳିଆ ପାଇଖାନା କଥା ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଅଛି, ଗୁହପଡ଼ିଆରେ ସେହିପରି କରିଦେବା ଉଚିତ ।

ଗାଁଠାରୁ ଦୂରକୁ ଗୋଟାଏ ପୋଖରୀରେ ଧୋବାଗୁଡ଼ିଠ ରଖିବ । ସେଠା ପାଣି ଅନ୍ୟ କେହି ବ୍ୟବହାର କରିବେ ନାହିଁ । ଗୋରୁଗାଈ ଗାଧୋଇବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପୋଖରୀର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ ।

ପୂଜା ପାର୍ବଣ:—ମଝିରେ ମଝିରେ ଯେଉଁସବୁ ପୂଜା ପାର୍ବଣ ପଡ଼େ, ତାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପକ୍ଷରେ ବଡ଼ ଭଲ କଥା । ପ୍ରତିଦିନ ଏକାଭଳିଆ ବ୍ୟବସାୟ କରି କରି ଚିଟା ଲାଗିଯାଏ । ମଝିରେ ମଝିରେ ଏହିସବୁ ପୂଜା ପାର୍ବଣ ପଡ଼ିବାରୁ ସେତେ-ବେଳେ ଗାଁଲୋକେ ଏକାଠେଇଁ ମିଳି ନାନାପ୍ରକାର ଖେଳ କୌତୁକ ଦ୍ୱାରା ମନ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଇ ନେବାର ସୁବିଧା ପାଆନ୍ତି । ମନ ଆନନ୍ଦ ରହିବାଠାରୁ ବଳି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପକ୍ଷରେ ଆଉ ଭଲ କଥା କିଛି ନାହିଁ । ଏହାଛଡ଼ା ମଧ୍ୟ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ବ୍ୟାୟାମର ସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ । ଦୋଳପୂର୍ଣ୍ଣିମା ଦିନ ବାଡ଼ିଖେଳ, ରଜରେ ଡୁ ଡୁ ଖେଳ, ଗହ୍ମାପୂର୍ଣ୍ଣିମା ଦିନ ଗହ୍ମାଡିଆଁ, ଦଶହରା

Digitized by srujanika@gmail.com

ବନ ଘିଞ୍ଚିକ ନାଚ, କୁଆଁର ପୁନେଇ ବନ ଝିଅଙ୍କର ପୁଚଖେଳ ଆଦି ଯେଉଁ ସବୁ ପ୍ରଥା ରହିଅଛି, ତାହା ବଡ଼ ଭଲ ପ୍ରଥା ।

ଓଷା ଉପାସ—ଏ ସବୁ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପକ୍ଷରେ ଉପକାରୀ । ଆମ ପୂର୍ବ ପୁରୁଷମାନେ କିପରି ଦେହ ଭଲ ରଖିବାକୁ ହେବ ଏହା ଖୁବ୍ ଉତ୍ତମରୂପେ ଜାଣିଥିଲେ; ତେଣୁ ସେମାନେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ପ୍ରଥା ସବୁକୁ ଧର୍ମକାର୍ଯ୍ୟ ବୋଲି କହି ଯାଇ ଅଛନ୍ତି । **ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା କରିବା ପ୍ରକୃତରେ ପ୍ରଧାନ ଧର୍ମ ।** ଅନେକ ପ୍ରକାର ଓଷା ଉପବାସ ଅଛି—ନିର୍ଜ୍ଜଳ ଉପବାସ, ଫଳାହାର ଉପବାସ ଏବଂ ପିଠାପଣା ହେବା ଓଷା ଉପବାସ ।

ନିର୍ଜ୍ଜଳ ଉପବାସରେ ପାକସ୍ଥଳୀ ଓ ଅନ୍ୟ ଆଦି ଯନ୍ତ୍ରସବୁ ବିଶ୍ରାମ ପାନ୍ତି । ତେଣୁ ଦେହ ଭଲ ରହେ ଏବଂ ମନରେ ଫୁର୍ତ୍ତି ଆସେ । ନିର୍ଜ୍ଜଳ ଏକାଦଶୀ କଲେ ବାତଜ୍ୱର କମିଯିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଫଳାହାର ଉପବାସ ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ ।

ଯେଉଁ ସବୁ ଓଷାରେ ପିଠାପଣା ହୁଏ, ତହିଁରେ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିବାରୁ ଦେହର ମଧ୍ୟ ଉପକାର ହୋଇଥାଏ । ଓଷା ଉପବାସ ମାନିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ।

ହାଟ ବଜାର—ଦୋକାନସବୁ ଖୁବ୍ ସଫାସୁତୁରା ରଖିବ । ଗୋଦାମ ଘର ସଫା ନ ରଖିଲେ ମୂଷା ବଢ଼ନ୍ତି । ଖାଇବା ପିଇବା ଜିନିଷର ଦୋକାନ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦୋକାନରୁ କିଛି ଛଡ଼ାରେ ରହିବା ଉଚିତ । ଖାଇବା ଜିନିଷର ପସରା ସର୍ବଦା ଢାଙ୍କି ରଖିବ ଏବଂ ପରିଷ୍କୃତ ହାତରେ ଗରାଖମାନଙ୍କୁ ସଉଦା ଦେବ ।

ଗାଁ ବାହାରେ ବଡ଼ ବଡ଼ ଗଛତଳେ ସାଧାରଣତଃ ହାଟ ବସିଥାଏ । ହାଟକୁ ଅନେକ ଲୋକ ଆସନ୍ତି; ତେଣୁ ଏଠାରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

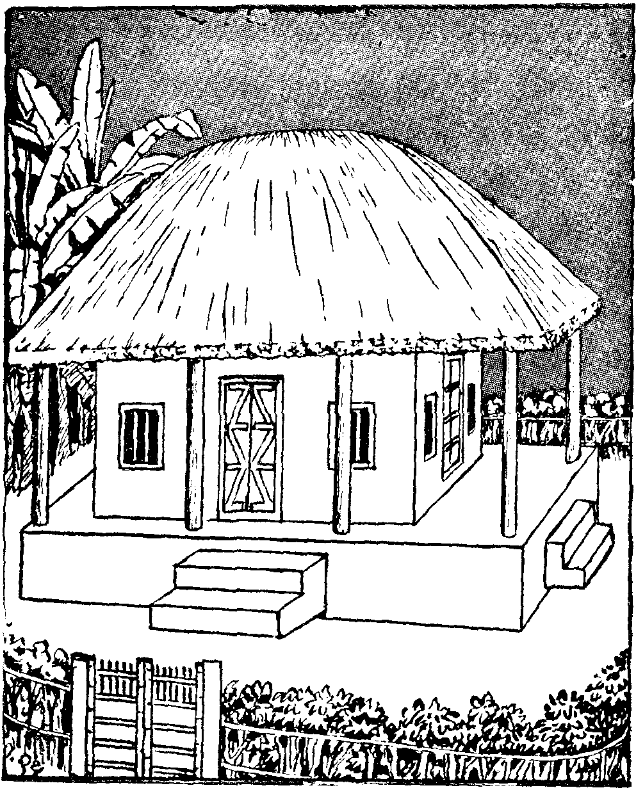
ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବା ଉଚିତ । ପଟିର ସବୁ ଲଗାଲଗି ହୋଇ ନ ରହି ଛଡ଼ାଛଡ଼ି ରହିବା ଦରକାର । ହାଟ ସବୁରେ ପଚା ସଢ଼ା ଜିନିଷ ଯେପରି ବିକ୍ରି ନ ହୁଏ, ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଉଚିତ । ପ୍ରତି ହାଟରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ କୂଅ ରହିଲେ ଲୋକମାନଙ୍କର ସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ । ହାଟ ବସି ସାରିବା ପରେ ସେ ସ୍ଥାନ ପରିଷ୍କାର କରି ଦେଉଥିବା ଦରକାର ।

କମାର, କୁମ୍ଭାର, ବଢ଼େଇ, ତନ୍ତୀ ଆଦିଙ୍କର ଛୋଟ ଛୋଟ କାରଖାନା ସବୁ ଅନେକ ଗାଁରେ ଥାଏ । ଏସବୁ ଯେତେ ବଢ଼େ ଗାଁ ସେତେ ଲକ୍ଷଣବନ୍ତ ଜଣାଯାଏ । ପଲ୍ଲୀଗାଁର ଏହି ଛୋଟ କାରଖାନା ସବୁ ଗାଁ ମଝିରେ ନ ରହି ଗାଁମୁଣ୍ଡ ଆଡ଼କୁ ରହିବା ଉଚିତ । ଗାଁ ମଝିରେ ରହିଲେ ଧୂଆଁ ହୁଏ ଓ ଧୂଳି ଉଡ଼େ । ଏସବୁ ସ୍ଥାନ ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରଖିବ । ଚମ ଆଦି ଯେଉଁଠାରେ ବିକ୍ରି ହୁଏ, ସେଠା ବଡ଼ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ କରେ । ଏ ହେତୁରୁ ଗାଁ ବାହାର ଏବଂ ଏକଣା ଜାଗାରେ ଚମଡ଼ା ଆଦିର ଗୋଦାମ କରିବା ଦରକାର ।

ଚାଟଶାଳୀ—ଲୋକମାନଙ୍କର ଶିକ୍ଷା ବିସ୍ତାର ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗାଁରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଚାହାଳୀ ରହିବା ଦରକାର । ପିଲାଙ୍କ ବଢ଼ିବା ବେଳ । ତେଣୁ ଭଲ ଖାଦ୍ୟ, ଖୋଲା ପବନ, ଆଲୋକ, ବ୍ୟାୟାମ ଆଦି ନିତାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ । ଚାଟଶାଳୀରେ ଅନେକ ପିଲା ଏକାଠି ହୁଅନ୍ତି । ଏ ହେତୁରୁ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ସେଠାରେ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ କଥା ଜଗି ରଖିବା ଉଚିତ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସ୍ଥାନ:—ଚୂଆ, ଗାଡ଼ିଆ, ମଶାଣି ଏବଂ ଗୁହପଡ଼ିଆଠାରୁ ଦୂରକୁ ଖୋଲା, ଶୁଖିଲା, ଉଚ୍ଚ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ସ୍ଥାନରେ ଗୃହାଳୀ ବସାଇବ । ଏହା ଗାଁଠାରୁ ଟିକିଏ ଦୂରରେ ହେବା ଭଲ ।



ଗୃଠଶାଳୀ ଘର

ଘର:—କାନ୍ଥ ନ ଥିବା ଖୋଲାଘରେ ଗୃହାଳୀ ବସାଇବା ସବୁଠାରୁ ଭଲ; କିନ୍ତୁ ବର୍ଷାଦିନେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ ବୋଲି ଏବଂ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବାହାର ଗୋଳମାଳ ଆଡ଼େ ପିଲଙ୍କର ନଜର ପଡ଼ନ୍ତୁ ବୋଲି ଗୃହାଳୀ ପାଇଁ ଏକାବେଳକେ ଖୋଲାଘର ନ କରି ଅଧାକାନ୍ଥ ଦେଇ ଅନେକ ଜାଗାରେ ଘର ତୋଳିଥାନ୍ତି । ଏପରି ଘର ସୁବିଧା ମନେ ନ କଲେ ସାମନାସାମନି ବଡ଼ ବଡ଼ ଝରକା ଓ ଦ୍ୱାର ଥିବା ଦକ୍ଷିଣମୁହାଁ ଧାଡ଼ିମୂଳିଆ ଘର ତୋଳିବ ଓ ତହିଁରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଶ୍ରେଣୀ ପାଇଁ ବଡ଼ ବଡ଼ କୋଠରି ରଖିବ । ପକ୍କାଘରଠାରୁ ଚାଳଘର ଭଲ । ଚାଳଘରେ ଭଲରକମ ପବନ ଯିବା ଆସିବା ହୋଇପାରେ ଏବଂ ତାହା ଥଣ୍ଡା ରହେ । ଘର ଚାରିପଟେ ଯାକ ଉଚ୍ଚ ବାରଣ୍ଡା ରଖିବ । ପିଲମାନଙ୍କୁ କୃଷି ଶିକ୍ଷା ଦେବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାଠଶାଳାକୁ ଲାଗି ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ବଗିଚା ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ ନିମନ୍ତେ ଖେଳପଡ଼ିଆ ରହିବା ଦରକାର । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୃହାଳୀରେ ପାଇଖାନାର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରିବ । ଏହା ଗୃହାଳୀ ଘରଠାରୁ ଟିକିଏ ଦୂରକୁ ହେବା ଉଚିତ ।

ଗୃହାଳୀ ଘର ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରଖିବ । ପ୍ରତିଦିନ ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇଥର ଖରିକ ଦେଉଥିବ । ଖଡ଼ିପାଠ ପଢ଼ା ହେଉଥିବା ଘରେ ଭାରି ଧୂଳି ଉଡ଼େ, ଆଉ ତାହା ପ୍ରଶ୍ୱାସବାଟେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ଯାଇ ରୋଗ ଉଆଏ । ତେଣୁ ସେପରି ଘର ପ୍ରତିଦିନ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଲିପି ଦେଉଥିବ । ଗୃହାଳୀ ଭିତରେ ପିଲାଏ ଆସିବାର ଅନ୍ତତଃ ଅଧ ଘଣ୍ଟାଏ ଆଗରୁ କବାଟ ଝରକା ଆଦି ଖୋଲି ଦେଉଥିବ । ଘରେ କମ୍ବା ବାରଣ୍ଡାରେ ଛେପ ଖଙ୍କାର ପକାଇବ ନାହିଁ । ଗୋଟିଏ କୋଠରିରେ ବେଶିଗୁଡ଼ାଏ ପିଲା ବସିବା ଭଲ ନୁହେଁ । ଲମ୍ବ ଓସାର ୧୦ ହାତ ଘରେ ୧୫ ଜଣ ହେଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ହେଲା ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ବେଞ୍ଚ ଏବଂ ଡେସ୍କର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ ଥିଲେ ତାହା ସବୁ ଧାଡ଼ି ଧାଡ଼ି ହୋଇ ସିଧାଭାବରେ ପକାଇବ ଏବଂ ପ୍ରତି ଆଗ ବେଞ୍ଚ ଓ ପଛ ବେଞ୍ଚ ଡେସ୍କ ମଝିରେ ଜଣେ ପିଲା ଯିବାଭଳି ବାଟ ଛାଡ଼ି-ଦେବ । କାନ୍ଥ ପାଖରୁ ମଧ୍ୟ କିଛି ଜାଗା ଛାଡ଼ିଦେବା ଉଚିତ । ବେଞ୍ଚ ସବୁ ଏପରି ପଡ଼ିବ, ଯେପରି କି ପିଲାଙ୍କ ବାଁଆଡ଼ୁ ବେଶି ଆଲୁଅ ପଡ଼ୁଥିବ । ଶିକ୍ଷକ ପିଲାଙ୍କ ସାମନାରେ ବସିବେ ।

ପିଲାଙ୍କ ଉଚ୍ଚତା ଅନୁସାରେ ବେଞ୍ଚସବୁ ଏପରି ଉଚ୍ଚ ହେବା ଦରକାର ଯେପରି କି ପିଲାଏ ତହିଁ ଉପରେ ବସିଲେ ଗୋଡ଼ ତଳେ ଲଗାଇ ରଖି ପାରିବେ । ପିଲାମାନେ ସିଧାସଳଖ ହୋଇ ବସିବା ଉଚିତ । କୁଜା ହୋଇ ବସିଲେ ହାଡ଼ ବଙ୍କା ହୋଇଯାଏ; ତେଣୁ ବଡ଼ହେଲେ କୁଜା ହୋଇଯାନ୍ତି । କୁଜାଲୋକଙ୍କୁ ସହଜରେ ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ ଧରେ ।

ବୋର୍ଡସବୁ କଳାରଙ୍ଗର ହେବ । ଶିକ୍ଷକ ଯେଉଁଠାରେ ବସିଥିବେ, ସେ ଆଡ଼ର କାନ୍ଥକୁ ଲାଗି ବାଁପଟକୁ ବୋର୍ଡ ରହିବ । ତାହା ଉପରେ ଭଲ ରକମ ଆଲୁଅ ପଡ଼ୁଥିବ; ଅଥବା ତାହା ଚକ୍ ଚକ୍ କରୁ ନ ଥିବ । ୮।୯ ବର୍ଷର ପିଲାଏ ଥିବା ଶ୍ରେଣୀର ବୋର୍ଡ ଭୂଇଁରୁ ଦେଢ଼ହାତ ଉଚ୍ଚରେ ଏବଂ ବଡ଼ପିଲାଙ୍କ ଶ୍ରେଣୀର ବୋର୍ଡ ଦୁଇ ହାତ ଉଚ୍ଚରେ ରଖିବା ଦରକାର । ଏହା ହେଲେ ବୋର୍ଡ ଉପର ଲେଖା ଠିକ୍ ଆଖି ଆଗରେ ପଡ଼ିବ ।

ତଳେ ବସି ପଢ଼ିବା ପିଲାଏ ଯେପରି କୁଜା ହୋଇ ନ ବସନ୍ତି, ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖିଥିବ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାଠଶାଳାରେ ପିଲାଙ୍କ ପିଇବା ପାଇଁ ଫୁଟା ହୋଇ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଥିବା ପାଣି ଘୋଡ଼ାହୋଇ ପରିଷ୍କାର ଜାଗାରେ ରହିଥିବା ଦରକାର ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପାଠପଢ଼ା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପିଲାଙ୍କର ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଖେଳ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖିଥିବ । ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ଖେଳର ଅଭାବ ଘଟିଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହେ ନାହିଁ ।

କୌଣସି ପିଲା ଦେହରେ ଛୁଆଁରୋଗ ଥିଲେ, ତାହାକୁ ଛୁଟି ଦେଇଦେବ ।

ଭାଗବତ ଘର—ଦିନଯାକର ଦୁଃଖ ଧନ୍ଦା ସାରି ସନ୍ଧ୍ୟା-ବେଳେ ଲୋକମାନେ ଏଠାରେ ଜମାହୋଇ ଭାଗବତ ଶୁଣିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନିଜ ଭିତରେ ନାନାପ୍ରକାର ଗପସପ ଓ ଆମୋଦ ପ୍ରମୋଦ କରିବାର ସୁବିଧା ପାଆନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ; ତେଣୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପକ୍ଷରେ ଉପକାର କରେ । ଏହାଛଡ଼ା ନିଜ ନିଜ ଭିତରେ ଏକତା ବଢ଼େ, ତେଣୁ ଗ୍ରାମର ଉନ୍ନତି କରିବା ବାଟ ସହଜ ହୋଇଯାଏ । ଏହିସବୁ କାରଣରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗ୍ରାମରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଭାଗବତ ଘର ରହିବା ଉଚିତ ଏବଂ ଗ୍ରାମବାସୀ ସମସ୍ତେ ଯେପରି ତହିଁରେ ପ୍ରତିଦିନ ଯୋଗ ଦିଅନ୍ତି, ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବା ମଧ୍ୟ ଉଚିତ ।

ଉପରେ ଯାହା ସବୁ କୁହାଗଲା, ତାହା କଲେ ଗ୍ରାମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟୋନ୍ନତି ଯେ ନିଶ୍ଚୟ ହେବ, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଆମ ଦେଶରେ ପ୍ରଧାନ ଦୋଷ ହେଉଛି ଯେ, ଲୋକେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ବିଷୟରେ କିଛି ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ । ଯେଉଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ବିଧିଗୁ, ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ଦୃଢ଼ୀଭୂତ ନ ହୋଇଛି ଏବଂ ଗ୍ରାମବାସୀ ସମସ୍ତେ ମିଳି ଚେଷ୍ଟା ନ କରିଛନ୍ତି; ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗ୍ରାମର ମଙ୍ଗଳ ଆଶା କରିବା ବୃଥା । ଏହେତୁରୁ ଲୋକମାନଙ୍କ ମନରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ଉପାୟ ସବୁ ବଦ୍ଧମୂଳ କରିବା ଏବଂ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଏକତା ଆଣିବା ହେଲା ସର୍ବପ୍ରଥମ କାର୍ଯ୍ୟ । ଏହା କରିବାକୁ ହେଲେ—

୧ । ଶିକ୍ଷା ବିସ୍ତାର,

୨ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ବିଷୟରେ ବହୁଳ ପ୍ରଚାର, ଏବଂ

୩ । ସମବାୟ ସମିତି ସ୍ଥାପନ ନିତାନ୍ତ ଦରକାର ।

ଶିକ୍ଷା ବିସ୍ତାର :—ଲୋକେ ଯେତେ ଶିକ୍ଷିତ ହେବେ, ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ବିଷୟରେ ସେତେ ଜ୍ଞାନ ହେବ ଏବଂ ସେମାନେ ସେତେ ବେଶି ଦେହ ପ୍ରତି ଯତ୍ନ ନେଇ ପାରିବେ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଶିକ୍ଷାଦ୍ୱାରା ଅଭ୍ୟାସ ମାର୍ଜିତ ହୁଏ, ତେଣୁ ଏହାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଙ୍ଗେ ବେଶି ସମ୍ବନ୍ଧ ଅଛି । ଖାଲି ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଶିକ୍ଷା ହେଲେ ହେବ ନାହିଁ, ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ହେବା ଦରକାର । ମା’ହେଲା ପିଲାର ପ୍ରଥମ ଗୁରୁ, ଆଉ ପିଲାଦିନ ହେଲା ଅଭ୍ୟାସ ଗଠନର ପ୍ରକୃତ ସମୟ । ଏ ହେତୁରୁ ପିଲାର ଅଭ୍ୟାସ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟ ମା’ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଏହିସବୁ କାରଣରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗ୍ରାମରେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ଥାପନ କରି କି ପୁରୁଷ, କି ସ୍ତ୍ରୀ ଉଭୟଙ୍କ ଭିତରେ ଶିକ୍ଷା ବିସ୍ତାର କରିବା ଉଚିତ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ବିଷୟରେ ବହୁଳ ପ୍ରଚାର:—ଲୋକମାନଙ୍କ ଭିତରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ବିଷୟରେ ଯେତେ ବେଶି ପ୍ରଚାର ହେବ, ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ତାହା ସେତେ ବେଶି ଦୃଢ଼ୀଭୂତ ହେବ । ଏ ହେତୁରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗ୍ରାମରେ ଯେପରି ଏହା ବେଶି ପ୍ରଚାର ହୁଏ, ତାହା ଶିକ୍ଷିତ ଲୋକମାନଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭାଗବତ ଘରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ସବୁ ବିଷୟରେ ପ୍ରତିଦିନ ଚର୍ଚ୍ଚା ହେବା ଉଚିତ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସମବାୟ ସମିତି:—ସମବାୟ ସମିତି ଦ୍ୱାରା ଲୋକମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଏକତା ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେମାନଙ୍କର ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ସ୍ୱଚ୍ଛଳ ହେବାର କଥା । ସ୍ଥାନେ ସ୍ଥାନେ ଏଥିରେ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଘଟୁଅଛି ସତ; କିନ୍ତୁ ତାହା ସମିତିର ଦୋଷ ନୁହେଁ—ଲୋକମାନଙ୍କର ପରିଚାଳନାର ଦୋଷ । ସେ ଯାହାହେଉ, ଉପଯୁକ୍ତ ପରିଚାଳନା ଦ୍ୱାରା ଲୋକମାନଙ୍କର ଯେ ଅବସ୍ଥା ସ୍ୱଚ୍ଛଳ ହେବ ଏବଂ ଲୋକମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଯେ ଏକତା ବଢ଼ିବ, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ଏହାଛଡ଼ା ସମିତି ପକ୍ଷରୁ ଗ୍ରାମ୍ୟ ସଂସ୍କାର, ଗ୍ରାମ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟୋନ୍ନତି, ବହୁଳ ଶିକ୍ଷା ବିସ୍ତାର, ରୋଗୀସେବା ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା ଆଦି ଅତି ସହଜରେ ହୋଇ ପାରିବ । ଏ ହେତୁରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗ୍ରାମରେ ସମବାୟ ସମିତି ରହିବା ଦରକାର ଏବଂ ତାହା ଯେପରି ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ପରିଚାଳିତ ହୋଇ ଲୋକମାନଙ୍କର ପ୍ରକୃତ ଉପକାର କରେ, ସେଥିପ୍ରତି ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଉଚିତ ।

ଉପରେ ଏ ଯେଉଁ ସବୁ କଥା କୁହାଗଲା, ସେ ସବୁ କରାଗଲେ ଗ୍ରାମମାନଙ୍କ ଅବସ୍ଥାରେ ଯେ ଉନ୍ନତି ହେବ, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅଷ୍ଟମ ଅଧ୍ୟାୟ

କେତୋଟି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରତିଷେଧ ବିଧାନ

(A few communicable diseases and precaution against them)

[ଯକ୍ଷ୍ମା (Tuberculosis)— ବସନ୍ତ (Small pox)— ପାଣିଫୁଟି (Chicken pox)—ମିଳିମିଳା (Measles)— ଗାଲୁଆ (Mumps)—ଇନଫ୍ଲୁଏଞ୍ଜା (Influenza)—କଣ୍ଠ-ଅଳଜି (Diphtheria)—ବିସୂଚିକା (Cholera)—ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର (Enteric fever)—ନାଳରକ୍ତ ଝାଡ଼ା (Dysenteries)— ପାଳିଜ୍ୱର (Malaria)—ବାତଜ୍ୱର (Filaria)—ମହାମାରୀ (Plague)—ଜଳାତଙ୍କ (Hydrophobia)—କୁଷ୍ଠ (Leprosy)—କାଛୁ (Scabies)—ଦାଦ୍ରୁ (Ring worm)— ବକ୍ରକୃମି (Hook worm)—ଜିଆ (Round worm)— ଉଚ୍ଛିପୋକ (Thread worm)]

ଯକ୍ଷ୍ମା

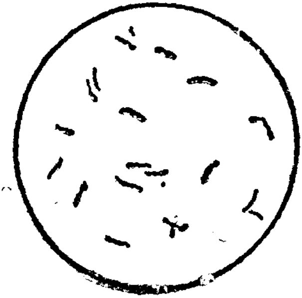
(ରାଜଯକ୍ଷ୍ମା, କ୍ଷୟକାଶ, ଥାଇସିସ୍—(Pthisis, Tuberculosis)

ଏହା ଗୋଟିଏ ହିଁସା ମାରାତ୍ମକ ଛୁଆଁ ରୋଗ ।

କାରଣ:—ଯକ୍ଷ୍ମାବୀଜାଣୁ ଏ ରୋଗର କାରଣ । ସେମାନେ ରୋଗୀର ଛେପ, ଖଙ୍କାର ଓ ନିଃଶ୍ୱାସରେ ଥାନ୍ତି । ଏମାନେ କେବଳ ଅଣୁବୀକ୍ଷଣଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ଦେଖାଯାନ୍ତି । ଦେଖିବାକୁ ଏମାନେ ଗଣ୍ଠି ବିଶିଷ୍ଟ ଶଳାକାକାର ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ରୋଗ କିପରି ହୁଏ:—ରୋଗୀର ଛେପ, ଖଙ୍କାର, ନିଃଶ୍ୱାସ ଆଦି ବାଟେ ରୋଗବୀଜାଣୁ ବାହାରି ପବନ ସଙ୍ଗେ ମିଶି ତାହାକୁ ଦୂଷିତ କରନ୍ତି । ଏମାନେ ମଧ୍ୟ ଧୂଳି ସଙ୍ଗେ ମିଶି ପବନରେ ଅନେକ ଦିନ ବଞ୍ଚି ରହିପାରନ୍ତି । ଏହି ଦୂଷିତ ପବନ ଭଲ ଲୋକର ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ଯାଇ ରୋଗ ଜାତ କରାଏ । ରୋଗୀ କାଶିଲେ, ଛିଙ୍କିଲେ ଏପରିକି କଥା କହିଲାବେଳେ ତା ଦେହରୁ ଏ ବୀଜାଣୁ ବାହାରି ପାଖରେ ଥିବା ଭଲଲୋକ ଦେହକୁ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବାଟେ ଯାଇ ରୋଗ ହୁଏ । ରୋଗୀ ସଙ୍ଗେ ଏକାଠି ଖାଇଲେ କିମ୍ବା ତା ବାସନକୁସନ ଲୁଗାପଟା ବ୍ୟବହାର କଲେ ରୋଗ ଡେଇଁଯାଏ । କେବେ କେବେ ମାଛିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ରୋଗ ଡେଇଁଥାଏ । ଗୋରୁ-ଗାଈଙ୍କଠାରେ ଏ ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ ଓ ରୋଗଥିବା ଗାଈଙ୍କ ଦୁଧରେ ରୋଗବୀଜାଣୁ ଥାନ୍ତି । ଏପରି ଗାଈଙ୍କ ଦୁଧ କଞ୍ଚା ଖାଇଲେ ରୋଗ ହୁଏ ।



(ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗର ବୀଜାଣୁ)

ରୋଗୀ ଦେହରେ ଅସଂଖ୍ୟ ଅସଂଖ୍ୟ ରୋଗ ବୀଜାଣୁ ଥାନ୍ତି; କେତେ ଥାନ୍ତି, କଳନା କରି ହେବନାହିଁ । ଜଣେ ପଣ୍ଡିତ କହିଛନ୍ତି, ଜଣେ ରୋଗୀଠାରୁ ଦିନରାତି ୨୪ ଘଣ୍ଟାରେ କାଶ, କଫ ଆଦି ବାଟେ ଯେତେ ବୀଜାଣୁ ବାହାରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୪୩କୋଟିରୁ କମ୍ ହେବ ନାହିଁ । ରୋଗୀ ଯଦି ବର୍ଷେ ବଞ୍ଚେ, କେତେ ବୀଜାଣୁ ଯେ ତାହା ଦେହରୁ ବାହାରିବେ, ଏହା ଗଣିବ କିଏ !

Digitized by srujanika@gmail.com

ଲକ୍ଷଣ:—ପ୍ରତିଦିନ ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ ଦେହରେ ଜ୍ୱରଭାବ ଦେଖାଯାଏ (ଅର୍ଥାତ୍ ଦେହରେ ଉତ୍ତାପ ୯୯ କିମ୍ବା ୯୯·୫ ଡିଗ୍ରୀ ରହେ), ଦୁର୍ବଳ ଜଣାଯାଏ, ସକାଳେ ବେଶି କାଶ ହୁଏ, କାଶ ସଙ୍ଗେ ରକ୍ତ ଓ କଫ ପଡ଼େ, ରାତିରେ ବେଶି ଝାଳ ବହେ ଓ ଚାଲିଁପରେ ଦୁର୍ବଳ ଜଣାଯାଏ, ଦିନକୁ ଦିନ ଦେହ ଶୁଖି ଶୁଖି ଆସେ ଓ କଫ ସଙ୍ଗେ ରକ୍ତଛିଟା ପଡ଼େ । ଏ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ହାଡ଼, ଅନ୍ତ ଆଦିରେ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରତିଷେଧ:—

ରୋଗୀ ପାଇଁ କଣ କରିବ:—ରୋଗର ମୂଳ ହେଉଛି ରୋଗୀ; ତେଣୁ ରୋଗୀକୁ ଅଲଗା ଜାଗାରେ ରଖିବ । ତା ସଙ୍ଗେ ଶୁଆବସା କିମ୍ବା ଖିଆପିଆ କରିବ ନାହିଁ । ରୋଗୀର ଛେପ ଖଙ୍କାର ଆଦି ବାଟେ ରୋଗବୀଜାଣୁ ବାହାରନ୍ତି । ଏ ହେତୁରୁ ରୋଗୀ ଯେପରି କଫ ଖଙ୍କାର ଆଦି ବିଶୋଧକ ଔଷଧମିଶା ପାଣି ଥିବା ପିକଦାନୀରେ ପକାଏ, ତାର ଯୋଗାଡ଼ କରିବ ଓ ସେ ସବୁ ପୋଡ଼ି ଦେଉଥିବ । ଏହି ରୋଗବୀଜାଣୁ ପବନରେ ମିଶି ପ୍ରଶ୍ୱାସବାଟେ ଭଲ ମଣିଷ ଦେହକୁ ଯାନ୍ତି; ତେଣୁ ରୋଗୀ ସଙ୍ଗେ ବେଶି କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବ ନାହିଁ । ଯେତେ ଦୂରରେ ରହ, ସେତେ ଭଲ ! ରୋଗୀ କାହାରିକୁ ଚୁମା ଦେବ ନାହିଁ । ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ-ଗ୍ରସ୍ତା ଜନନୀ ଛୁଆକୁ ଦୁଧ ଖୁଆଇବେ ନାହିଁ । ରୋଗୀ ନିଜ ଖଙ୍କାର ଗିଳିଦେବ ନାହିଁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଗୁଡିର ରୋଗ ପେଟକୁ ଯାଇଥାଏ । ଭଲରକମ ପବନ ଯିବା ଆସିବା କରିପାରୁଥିବା ଏବଂ ଆଲୋକ ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ପଡ଼ୁଥିବା ଭଳି ଗୋଟିଏ ଏକଣା ଖୋଲା ଘର ଠିକଣା କରି ସେଠାରେ ରୋଗୀକୁ ରଖାଇବ । ରୋଗୀକୁ ସାରବାନ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦେବ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ତାର ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ । ଆଜକାଲି ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ଥାନେ ସ୍ଥାନେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟନିବାସ ସବୁ ତିଆରି ଯାଇଅଛି । ସେ ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗୀ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ରହିବା, ଖାଇବାପିଇବା ଏବଂ ଚିକିତ୍ସାର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରାଯାଇଅଛି । ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ପାରିବ ରୋଗୀକୁ ଏହିପରି ଗୋଟିଏ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟନିବାସକୁ ପଠାଇବାର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରିବ ।

ସାଧାରଣ ଲୋକେ କଣ କରିବେ:—ଜୀବାଣୁମାନେ ଆଲୋକରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାନ୍ତି ଓ ଭଲ ରକମ ପବନ ଯିବା ଆସିବା କରୁଥିବା ଭଲ ଘରେ ବଢ଼ି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହେତୁରୁ ଭଲ ରକମ ଆଲୋକ ଓ ପବନ ଯିବା ଆସିବା କରି ପାରୁଥିବା ଘରେ ସର୍ବଦା ରହିବ । ଏକାଠି ଅନେକ ଲୋକ ଶୋଇବ ନାହିଁ । ସ୍କୁଲ ଘରର କବାଟ ଓ ଝରକା ସର୍ବଦା ଖୋଲି ରଖିବ ।

ଦେହରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ରୋଗ ଦେଖା ଦେଲାକ୍ଷଣି ତାହା ଭଲ କରାଇ ଦେବ । ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ନିଜର ବଳ ବଢ଼ାଇବ ।

ମାଛିମାନେ ଏ ରୋଗ ବିଆଇଁ ପାରନ୍ତି । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ ବଂଶ ବୁଡ଼ାଇବାର ଚେଷ୍ଟା କରିବ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ସର୍ବଦା ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବ ।

ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଏ ରୋଗ ଗାଈଦେହରୁ ଡେଇଁଯାଏ; ଆଉ ଧଡ଼ ଧଡ଼ ହୋଇଥିବା ଗାଈ ଦେହରେ ଏ ରୋଗ ଥିବା ସମ୍ଭବ; ତେଣୁ ଭଲ ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ ଗାଈର ଦୁଧ ଆଉଟି ଖାଇବ ।

ଘର ତୋଳିଲାବେଳେ କିମ୍ବା ଗାଁ ବସାଇବା ବେଳେ ଦେଖିବ, ଯେପରି ପ୍ରତି ଘରର ପ୍ରତି କୋଠରୀକୁ ଖୁବ୍ ଭଲଭାବରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପବନ ଓ ଆଲୁଅ ଆସୁଅଛି । ଏଥିପାଇଁ ଦକ୍ଷିଣ ଓ ପୂର୍ବମୁହାଁ ଘର ଛିଡ଼ା କରି ତୋଳିବ ଓ ଘରର ଝରକା ଖୋଲି ରଖିବ । ଘରେ ବଡ଼ ବଡ଼ ଝରକା ଓ କବାଟ ରଖିବ । ଆଲୋକ ଏବଂ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଏହି ଜୀବାଣୁଙ୍କ ଶତ୍ରୁ । ତେଣୁ ଘର ଯେପରି ଆଲୋକ ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରୁ ବଞ୍ଚିତ ନ ହୁଏ, ତାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ । ରୋଗୀ ଦେଖିଲାମାତ୍ରେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାର ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ ।

ବି: ସି: ଜି: (B.C.G.) ବୋଲି ଏକପ୍ରକାର ପ୍ରତିଷେଧ ଟୀକା ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ ପାଇଁ ବାହାରିଛି । ଉପଯୁକ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ଏ ଟୀକା ନେଲେ ରୋଗ ଧରିବାର ଭୟ ଊଣା ପଡ଼ିଯାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା:—ଲୋକେ କହନ୍ତି, ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ନାହିଁ; ରୋଗ ହେଲେ ମୃତ୍ୟୁ ନିଶ୍ଚୟ । ରୋଗ ବଳି ପଡ଼ିଲେ ବିଶେଷ କିଛି କରି ହୁଏ ନାହିଁ; ମାତ୍ର ଆଜିକାଲି ଯେଉଁ ଔଷଧ ସବୁ ବାହାରିଛି, ରୋଗ ଆରମ୍ଭରେ ସେସବୁ ଅମୋଘ । ତେଣୁ ଅତି ଶୀଘ୍ର ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ ।

ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ବୋଲି ମନରେ ସନ୍ଦେହ ହେଲେ ରୋଗୀକୁ ଖୋଲା ବାରଣ୍ଡା କିମ୍ବା ଚୌପାଢ଼ୀ ଭଳିଆ ଖୋଲା ଜାଗାରେ ରଖିବ । ତାକୁ ମୋଟେ ବିଛଣାରୁ ଉଠିବାକୁ ଦେବ ନାହିଁ । ଦେହରେ ଯେପରି ଥଣ୍ଡା ନ ଲାଗେ, ସେଥିପାଇଁ କମ୍ବଳ ଘୋଡ଼ି ହେବାକୁ ଦେବ; କିନ୍ତୁ ଯେପରି ମୁହଁ ଘୋଡ଼ାଇ ନ ହୁଏ ତହିଁ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବ । ଭଲ ଭଲ ଫଳ, ସାରବାନ୍ ଲଘୁପାକ ଖାଦ୍ୟ, କଞ୍ଚା ଛେଳି ଦୁଧ, ଛେଳି ଘିଅ, ଛେଳି ମାଂସ ଆଦି ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ପାରି ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରାଇବ । ଆରମ୍ଭରୁ ଏପରି କଲେ ରୋଗୀ ଭଲ ହୋଇଯିବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ରୋଗୀ କଣ କରିବ:—ଆଲୁଅ ପଡୁଥିବା ଖୋଲା ଜାଗାରେ ରହିବ । ଛେପ ଖଙ୍କାର ଏଣେ ତେଣେ ନ ପକାଇ ଗୋଟିଏ ପିକଦାନୀରେ ପକାଇବ । ପିକଦାନୀରେ କିଛି ବିଶୋଧକ ଔଷଧ ରଖିଲେ ତାହା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶୋଧିତ ହୋଇଯିବ । ପରେ ତାହା ସବୁ ପୋଡ଼ିଦେବ ।

କଫ ଢୋକିବ ନାହିଁ । ଏହା ଭାରି ଖରାପ । କାହାରି ସଙ୍ଗେ ଶୋଇବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଖାଇବ ନାହିଁ । ଯେତେ କମ୍ କଥାବାର୍ତ୍ତା କର, ସେତେ ଭଲ । ବିଛଣାରୁ ଉଠିବ ନାହିଁ ।

ରୋଗୀପକ୍ଷରେ ବାହାହେବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେ ।

ବସନ୍ତ
(Small pox)

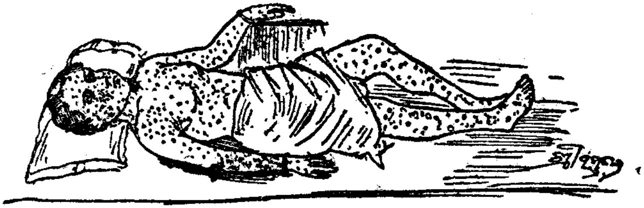
କାରଣ:—ଏକ ପ୍ରକାର ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅଣୁଜୀବାଣୁ ଏ ରୋଗର କାରଣ । ଏମାନେ ଏତେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଯେ ଅଣୁବୀକ୍ଷଣଯନ୍ତ୍ର ଦ୍ୱାରା ସୁଦ୍ଧା ଦେଖାଯାନ୍ତି ନାହିଁ । ଏମାନେ ରୋଗୀଠାରେ ଥାନ୍ତି ।

ରୋଗ କିପରି ହୁଏ:—ରୋଗୀ ସଙ୍ଗେ ବସାଉଠା କଲେ, ତା ଲୁଗାପଟା, ବାସନକୁସନ, ବିଛଣାପାଟି କିମ୍ବା ଖଟ ଚୌକି ବ୍ୟବହାର କଲେ କିମ୍ବା ରୋଗୀ ଥିବା ଘରେ ରହିଲେ ରୋଗ ହୁଏଁ । ବସନ୍ତ ମଧ୍ୟ ପବନରେ ଉଡ଼ିଥାଏ । ବସନ୍ତଘା'ର ବକଳା ଓ କାତି ବାଟଘାଟରେ ପଡ଼ି ଗୁଣ୍ଡ ହୋଇ ପବନରେ ଉଡ଼େ । ଏହି ଗୁଣ୍ଡ ଦେହରେ ଲାଗିଲେ କିମ୍ବା ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବାଟେ ଦେହ ଭିତରକୁ ଗଲେ ବସନ୍ତ ହୁଏ ।

ଲକ୍ଷଣ:—ଆଗ କର ମୁଣ୍ଡ, ହାତ, ଗୋଡ଼, ଗଣ୍ଠି ଆଦି ବିନ୍ଧି ତିନଦିନ ଜ୍ୱର ହୁଏ । ତାପରେ ମୁହଁ ଓ ଦେହରେ ମଶା

Digitized by srujanika@gmail.com

କାମୁଡ଼ା ଦାଗ ପରି ଗୁଣ୍ଡି ଦେଖାଯାଏ । ତିନି ଦିନରେ ଏହି ଗୁଣ୍ଡି ଫୋଟକା ପାଲଟିଯାଏ । ପୁଣି ତିନି ଦିନ ପରେ ଫୋଟକା ସବୁ ପୂଜେଇ ଯାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଆଉ ତିନି ଦିନ ରହି ଫେଣିକି



ବସନ୍ତ ରୋଗୀ

ଶୁଖିବାକୁ ଲାଗେ । ବକଲା ଛାଡ଼ିବାକୁ ପ୍ରାୟ ୨୦ ଦିନ ଖଣ୍ଡେ ଲାଗିଯାଏ । ଆଖି, ନାକ, ପାଟି ଏପରିକି ପେଟ ଭିତର କେଉଁଠି ସ୍ଥାନ ବସନ୍ତରୁ ଛାଡ଼ ପାଏ ନାହିଁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ଅନ୍ଧ ଓ ବିକଳାଙ୍ଗ ହୋଇଯାନ୍ତି ।

ପ୍ରତିଷେଧ:—ରୋଗୀ ହେଲା ଏ ରୋଗର ମୂଳ । ଏ ହେତୁରୁ ରୋଗୀକୁ ଗୋଟିଏ ଏକଣା ଘରେ ନମ୍ବପଣ ବିଛଣା କରି ଶୁଆଇ ରଖିବ ଓ ତାହା ପାଖକୁ ବେଶି ଲୋକ ଛାଡ଼ିବ ନାହିଁ । ବସନ୍ତ ରୋଗର କାତି ଓ ବକଲା ଭାରି ଖରାପ । ଏ ହେତୁରୁ ଦେହରୁ ସବୁତକ ବକଲା ଓ କାତି ନ ଛାଡ଼ିଲା ଯାଏ ରୋଗୀକୁ ଘରୁ ବାହାର କରିବ ନାହିଁ । ବକଲା ଓ କାତି ଛାଡ଼ିଗଲେ ରୋଗୀକୁ ଭଲ କରି ସାବୁନ ଲଗାଇ ଦେଇ ଘଷାଘଷି କରି ଗାଧୁଆ ପାଧୁଆ କରିଦେବ ଓ ବାସୀ ଧୋବଲୁଗା ପିନ୍ଧିବାକୁ ଦେବ । ଏହା ପରେ ତାକୁ ବାହାରକୁ ଛାଡ଼ିପାର ।

ଆଖପାଖରେ ବସନ୍ତ ଦେଖା ଦେଲାକ୍ଷଣି ସମସ୍ତେ ଟୀକା ନେଇ ନେବ । ଗାଁ ଭିତରେ ସ୍ଥାନେ ସ୍ଥାନେ ଶୁଖିଲା

Digitized by srujanika@gmail.com

ନିମ୍ବପତ୍ର ଓ ଘିଷି ଗଢା କରି ନିଆଁ ଲଗାଇ ଧୂଆଁ କରିଦେବ । ଟୀକା ନ ନେଇଥିବା ଲୋକେ ରୋଗୀପାଖକୁ ଯିବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେ । ସେବାଶୁଶ୍ରୂଷା କରୁଥିବା ଲୋକେ ଭଲ କରି ହାତ, ଗୋଡ଼ ଧୋଇ ଲୁଗା ପାଲଟି ଅନ୍ୟାନ୍ୟମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ମିଶିବା ଉଚିତ ।

ବସନ୍ତ ରୋଗର ପ୍ରକୃତ ଚିକିତ୍ସା ନାହିଁ ସତ; କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ ପ୍ରତିଷେଧ ଅଛି, ତାହା ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ରୋଗ ପାଖ ପଶେ ନାହିଁ । ଏହା ହେଉଛି ଟୀକା । **ଟୀକା ନେଲେ ବସନ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ ।**

କିପରି ଟୀକା ନେବ:—ପିଲାର ଡେଣା ଖୁବ୍ ଭଲକରି ସାବୁନ ଓ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଧୋଇଦେବ ଓ ଶୁଖିଗଲେ ଟିକିଏ ଆଲକହଲ ତୁଳାରେ ନେଇ ସେଠାରେ ଭଲକରି ଘଷିଦେବ । ତାହା ଶୁଖିଗଲେ ସେଠାରେ ଟୀକା ଦେବ । ଟୀକାଦିଆ ମଧ୍ୟ ନିଜ ହାତ ସାବୁନ ଓ ଗରମ ପାଣିରେ ଭଲକରି ଧୋଇ ନେବ ଓ ଟୀକା ଦିଆଯିବା ଛୁଞ୍ଚିକୁ ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ନେବ । ଶୀତଦିନ ସକାଳଓଳି ଟୀକା ନେବା ପକ୍ଷରେ ଭଲ । ସଫା ବାରଣ୍ଡା କିମ୍ବା ଘରେ ଟୀକା ଦେବ ଓ ଟୀକାବିହନ ଶୁଖିଲା ଯାଏଁ ପିଲାକୁ ଛାଇରେ ବସାଇ ରଖିବ । ହାତରୁ ବିହନ ପୋଛିଦେବ ନାହିଁ । ଗୋଟି ଉଠିଲା ବେଳେ ଭାରି କୁଣ୍ଡେଇ ହୁଏ; ଏଣୁ ସେତେବେଳେ ପିଲାକୁ ସାବଧାନରେ ରଖିବ, ଯେପରିକି ସେଠା କୁଣ୍ଡେଇ ନ ହୁଏ । ଆପେ ଆପେ ବକଳ ନ ଗୁଡ଼ିଲାଯାଏଁ, ଛଡ଼ାଇ ଦେବ ନାହିଁ । ଛୁଆ ଛଅ ମାସର ହୋଇଗଲାକ୍ଷଣି ଟୀକା ଦେଇଦେବ । ପାଠପଢ଼ା

ଟୀକା

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆରମ୍ଭ ହେଲାବେଳେ ପୁଣି ଥରେ ଓ ୧୩।୧୪ ବର୍ଷଠାରେ ଆଉ ଥରେ ଟୀକା ଦେଇ ଦେଲେ ଆଉ ବସନ୍ତ ହେବ ନାହିଁ ।

ଜ୍ୱର ଏବଂ କାଛୁ କୁଣ୍ଡିଆ ଆଦି ରୋଗ ଥିବାବେଳେ ଟୀକା ଦେବ ନାହିଁ ।

ହାଡଫୁଟି

(ପାଣି ବସନ୍ତ—Chicken pox)

କାରଣ:—ବସନ୍ତ ପରି ଏହା ଗୋଟିଏ ଛୁଆଁ ଛୁଆଁ ରୋଗ । ଏକ ପ୍ରକାର ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅଣୁବୀଜାଣୁ ଏ ରୋଗର କାରଣ । ସେମାନେ ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ରରେ ସୁଦ୍ଧା ଦେଖାଯାନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହା ସାଧାରଣତଃ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଧରିଥାଏ ଏବଂ ବସନ୍ତ ଋତୁରେ ଦେଖାଦିଏ ।

ରୋଗ କିପରି ଛୁଏଁ:—ବସନ୍ତ ଯେଉଁପରି ଛୁଏଁ, ଏହା ଠିକ ସେହିପରି ଛୁଇଁଥାଏ ।

ଲକ୍ଷଣ:—ଦିନେ ଖଣ୍ଡେ ଜରଜର ଜଣାଯାଏ, ମୁଣ୍ଡ ବଥାଏ ଓ ଗୋଡ଼ହାତ ବିନ୍ଧେ । ତା' ପରେ ଟିକିଏ ଜ୍ୱର ହୁଏ । ଜରୁଆ ଲାଗିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଦେହରେ ମଶାକାମୁଡ଼ା ଦାଗପରି ଦାଗ ଦେଖାଯାଏ ଓ କେତେକ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଏହା ସବୁ ଫୋଟକା ପରି ଜଳଜଳ ଦେଖାଯାଏ । ବସନ୍ତ ରୋଗରେ ଆଗକରି ମୁହଁ ଏବଂ କଚଟିରେ ଗୋଟି ବାହାରେ; କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ ଆଗକରି ପେଟ ଓ ପିଠିରେ ବାହାରେ । ଦୁଇ ତିନି ଦିନ ଭିତରେ ଫୋଟକା ସବୁ ପୂଜେଇ ଯାଏ ଓ ପୂଜେଇବାର ଦିନେ ଖଣ୍ଡେ ପରେ ବକଲ ବାନ୍ଧିବାକୁ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ୫।୬ ଦିନ ପରେ ବକଲା ଶୁଖି ଝଡ଼ିପଡ଼େ । ବସନ୍ତ ପରି ଏଥିରେ ଗାଡ଼ୁଆ ହୋଇ ଦାଗ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଉଠେ ନାହିଁ । ଅନେକ ସମୟରେ ପ୍ରତି ୨।୩ ଦିନ ଅନ୍ତରେ ଛେକ ଛେକ ହୋଇ ହାଡ଼ଫୁଟି ବାହାରେ ଏବଂ ପ୍ରତିଥର ବାହାରିବା ଆଗରୁ ଜ୍ୱର ହୁଏ ।

ପ୍ରତିଷେଧ:—ବସନ୍ତ ପାଇଁ ଯେଉଁ ଯେଉଁ ପ୍ରତିଷେଧ କରିବ, ଏହା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସେହି ସେହି ପ୍ରତିଷେଧ ଦରକାର; କିନ୍ତୁ ଦୁଃଖର ବିଷୟ, ଏହାପାଇଁ କୌଣସି ଟୀକା ନାହିଁ । ବସନ୍ତ ଟୀକା ଦ୍ୱାରା ଏହାର କୌଣସି ପ୍ରତିଷେଧ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଚିକିତ୍ସା:—ରୋଗୀର ଆରାମ ପାଇଁ ବସନ୍ତ ରୋଗରେ ଯାହା ଯାହା କରାଯାଏ, ଏଥିରେ ମଧ୍ୟ ତାହା କରାଯାଇପାରେ ।

ମଳମିଳା
(Measles)

କାରଣ:—ଏହା ପିଲାଙ୍କ ରୋଗ । ଏକପ୍ରକାର ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅଣୁଜୀବାଣୁ (Virus) ଏ ରୋଗର କାରଣ ।

ରୋଗ କିପରି ଡିଏଁ:—ବସନ୍ତ, ହାଡ଼ଫୁଟି ଯେଉଁପରି ଡିଏଁ, ଏହା ସେହିପରି ଡେଇଁଥାଏ ।

ଲକ୍ଷଣ:—ପ୍ରଥମେ ସର୍ଦ୍ଦି ହୋଇ ନାକରୁ ପାଣି ଗଡ଼େ, ଥରକୁ ଥର ଛିଙ୍କ ହୁଏ, ମୁଣ୍ଡ ବିଥାଏ ଏବଂ ଜ୍ୱର ହୁଏ । ଆଖି ଲାଲ ପଡ଼ିଯାଏ । କଫ ହୁଏ । ଏହିପରି ତିନିଦିନ ହେଲାପରେ ଆଗକର କପାଳ ଓ ମୁହଁରେ ମଶାକାମୁଡ଼ା ଦାଗପରି ଦାଗ ଦେଖାଯାଇ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଦେହସାକ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଦାଗ ତିନିଦିନ ରହି କମିବାକୁ ଲାଗେ ଏବଂ ଶେଷରେ ଦେହରୁ ପରସ୍ତେ ଛାଲି ଛାଡ଼ିଯାଏ । ଆପେ ଏହା ମାରାତ୍ମକ ନୁହେଁ; କିନ୍ତୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବେଳେ ବେଳେ ଏହା ସଙ୍ଗେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ପ୍ରଦାହ (Pneumonia) ହେବାରୁ ଏହା ମାରାତ୍ମକ ହୋଇପଡ଼େ ।

ପ୍ରତିଷେଧ:—ବସନ୍ତ ହାଡ଼ଫୁଟି ପାଇଁ ଯେଉଁ ପ୍ରତିଷେଧ ଦରକାର, ଏହାପାଇଁ ମଧ୍ୟ ତାହା କରିବା ଉଚିତ । ଏହାପାଇଁ କୌଣସି ଟୀକା ନାହିଁ ।

ଚିକିତ୍ସା:—ଭଲରକମ ପବନ ଯିବା ଆସିବା କରୁଥିବା ଏକଣା ଘରେ ରୋଗୀକୁ ଶୁଆଇ ରଖିବ । ଗୁଡି ପରାସ ଜଣାଗଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଡାକ୍ତର ଡାକିବ । କାତି ଗୁଡ଼ିବାବେଳେ ଦେହରେ ଲହୁଣୀ ଲଗାଇ ଦେବ । ସାଗୁ , ବାର୍ଲି ଆଦି ଖାଇବାକୁ ଦେବ ଓ ମନଇଚ୍ଛା ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେବ ।

ଗାଲୁଆ
(Mumps)

କାରଣ:—ଏହା ପିଲଙ୍କ ରୋଗ । ଏକପ୍ରକାର ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅଣୁବୀଜାଣୁ (Virus) ଏ ରୋଗର କାରଣ ।

ରୋଗ କପରି ହୁଏ:—ରୋଗୀର କଫ, ଛିଙ୍କ, ଶ୍ଳେଷ୍ମ ଖଙ୍କାର ଆଦିରୁ ପବନଦ୍ୱାରା ଏ ରୋଗ ଜଣକଠାରୁ ଆଉ ଜଣକଠାକୁ ଆସେ ।

ଲକ୍ଷଣ:—କାନମୂଳ ପରାସ ହୋଇ ସାମାନ୍ୟ ବଢ଼େ ଓ ଫୁଲିଯାଏ; ଜ୍ୱର ହୁଏ । କଲରେ ପରାସ ଜଣାଯାଏ ।

ପ୍ରତିଷେଧ:—ପିଲାକୁ ଅଲଗା ରଖିବ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପିଲଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ମୋଟେ ମିଶାଇ ଦେବ ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚିକିତ୍ସା:—ପିଲା ଦେହରେ ଥଣ୍ଡା ଲଗାଇ ଦେବ ନାହିଁ । ଗାଲରେ କର୍ପୂରର ଗୁଣ୍ଡ଼ାଇ ଦେବ । କାନମୂଳ ସେକ ଦେବ । ଟିକିଏ ଟିଙ୍କ୍‌ଚର୍ ଆଇଓଡିନ୍ କାନମୂଳରେ ଲଗାଇ ଦେଇପାର ।

ଇନ୍‌ଫ୍ଲୁଏଞ୍ଜା
(Influenza)

କାରଣ:—ଏକପ୍ରକାର ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜୀବାଣୁ ଏ ରୋଗର କାରଣ ।

ରୋଗ କିପରି ହୁଏ:—ରୋଗୀ ନାକରୁ ଯେଉଁ ପାଣି ଗଡ଼େ, ସିଂଘାଣି ବହେ ଓ ତା'ଠାରୁ ଯେଉଁ କଫ ଛୁଟେ, ତହିଁରେ ଏ ରୋଗ-ଜୀବାଣୁ ଥାନ୍ତି ଏବଂ ରୋଗୀଠାରୁ ବାହାରି ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସଙ୍ଗେ ଭଲ ଲୋକ ଦେହରେ ପଶି ରୋଗ ହୁଅନ୍ତି । ରୋଗୀ ପାଖରେ ବସି ଉଠ କଲେ କିମ୍ବା ତାର ଲୁଗାପଟା ବ୍ୟବହାର କଲେ, ରୋଗ ଧରିଥାଏ ।

ଲକ୍ଷଣ:—ସର୍ଦ୍ଦି ହୋଇ ସାମାନ୍ୟ ଜ୍ୱର ହୁଏ । ଦେହ ହାତ ଭିଡ଼ମୋଡ଼ ହୁଏ । ସାମାନ୍ୟ କାଶ ହୁଏ ଏବଂ ତଣ୍ଟି ଗରଗର କରେ । ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ ନାହିଁ । ଦେହ ଭାରି ଦୁର୍ବଳ ଲାଗେ ।

ପ୍ରତିଷେଧ:—ବସନ୍ତ ହାଡ଼ଫୁଟି ପାଇଁ ଯେଉଁ ଯେଉଁ ପ୍ରତିଷେଧ କରିବା ଦରକାର, ଏହା ପାଇଁ ସେହିପରି କରିବ । ଏହାର କୌଣସି ଟୀକା ନାହିଁ । ଘରର ଝିଙ୍କ ଖୋଲି ରଖିବ । ଲୁଗା-ପଟା ଓ ବିଛଣାପତ୍ର ପ୍ରତିଦିନ ଖରାରେ ଦେବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କଣ୍ଠ ଅଳନ୍ତ

(କଣ୍ଠରୋହିଣୀ Diphtheria)

ଏହା ଗୋଟିଏ ସାଂକ୍ରାମକ ଛୁଆଁରୋଗ । ଏହା ପିଲାଙ୍କୁ ଧରେ । ବଡ଼ ମନୁଷ୍ୟ ଏଥିରେ ପଡ଼ନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଲକ୍ଷଣ:—ତଣ୍ଟି ଗଡଗଡ ହୋଇ ସର୍ଦ୍ଦି ହେଲାପରି ଲାଗେ ଓ ଜ୍ୱର ହୁଏ । ତଣ୍ଟି ଭିତର ନାଲି ଦେଖାଯାଏ । ଖାଇଲା ବେଳେ ଘସ୍ରସ ଲାଗେ । ଦୁଇ ତିନ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଗଳା ଭିତରେ ଧଳା ଧଳା ଘା' ଦେଖାଯାଏ । ତଣ୍ଟି ଭିତର ଫୁଲି ନିଃଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲା ପରି ଲାଗେ । ପିଲା ଘଡ଼ ଘଡ଼ କରେ । ଶେଷରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବାରୁ ପିଲା ମରିଯାଏ ।

କାରଣ:—କଣ୍ଠଅଳନ୍ତ ବୀଜାଣୁ (Bacillus diphtheriae) ଏ ରୋଗର କାରଣ । ଏମାନେ ତଣ୍ଟି ଭିତରକୁ ଯାଇ ସେଠାରେ ଘା' କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏକପ୍ରକାର ବିଷ ବାହାର କରନ୍ତି । ଏହି ବିଷ ରକ୍ତରେ ମିଶି ଅନିଷ୍ଟ କରେ ।

ରୋଗ କିପରି ହୁଏ:—ସାଧାରଣତଃ ରୋଗୀଠାରୁ ରୋଗ ହେଉଥାଏ । ଅନେକ ପିଲାଙ୍କର ରୋଗ ଲକ୍ଷଣ ନ ଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ତଣ୍ଟି ଭିତରେ ରୋଗବୀଜାଣୁ ରହିଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ମଧ୍ୟ ରୋଗ ହୁଏ । କାଶିଲେ, ଛିଙ୍କିଲେ ପାଟି ଭିତରୁ ଯେଉଁ ପାଣି ବାହାରେ ତହିଁରେ ରୋଗବୀଜାଣୁ ବାହାରି ଭଲ ପିଲାଙ୍କ ନିଃଶ୍ୱାସ ସଙ୍ଗେ ସେମାନଙ୍କ ତଣ୍ଟି ଭିତରକୁ ଯାଆନ୍ତି । ଖେଳଣା, ପେନ୍ସିଲ୍, ବାଜା, ବାସନକୁସନ ଆଦି ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ରୋଗ ହେଉଥାଏ ।

ପ୍ରତିଷେଧ:—କାହାରିଠାରେ ରୋଗ ଦେଖାଦେଲାକ୍ଷଣି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାକୁ ଏକାବେଳକେ ଅଲଗା ରଖି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପିଲମାନଙ୍କୁ କଣ୍ଠଅଳନ୍ତ ଟୀକା (Diphtheria vaccine) ଦେଇ ଦେବ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ରୋଗୀ ପାଖକୁ ଛାଡ଼ିବ ନାହିଁ । ରୋଗୀ ଯେଉଁ ସବୁ ଜିନିଷ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବ, ତାହା ଆଉ କେହି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ପାଠଶାଳାରେ ରୋଗ ଦେଖା ଦେଲାକ୍ଷଣି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ଡକାଇ ପ୍ରତିବିଧାନ କରିବ ।

ଚିକିତ୍ସା.—ରୋଗ ଦେଖା ଦେଲାକ୍ଷଣି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଡାକ୍ତର ଡକାଇ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ ।

ଝାଡ଼ାବାନ୍ତି

(ବିସୂଚିକା, ହଇଜା, ବାଡ଼ି—Cholera)

ଏହା ଗୋଟିଏ ମାରାତ୍ମକ ଛୁଆଁ ରୋଗ ।

କାରଣ:—ବିସୂଚିକା-ବୀଜାଣୁ ଏ ରୋଗର କାରଣ । ସେମାନେ ରୋଗୀର ମଳ ଓ ବାନ୍ତିରେ ଥାଆନ୍ତି । ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ଏ ରୋଗବୀଜାଣୁ ଦେଖାଯାନ୍ତି । ଏମାନେ ଦେଖିବାକୁ ଠିକ୍ (,) କମା ପରି । ତେଣୁ ଏମାନଙ୍କୁ କମା-ବାସିଲସ୍ କହନ୍ତି ।

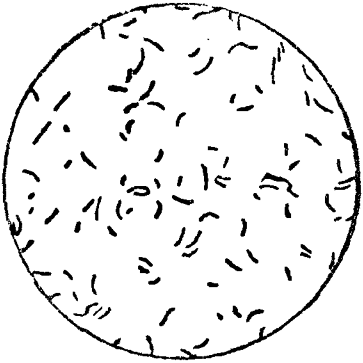
ରୋଗ କିପରି ଡିଏଁ:—ରୋଗୀର ଝାଡ଼ା, ବାନ୍ତିରେ ମାଛି ବସିଲେ ମାଛି ଦେହରେ ରୋଗବୀଜାଣୁ ଲାଗି ଯାଆନ୍ତି । ସେହି ମାଛି ପୁଣି ଖାଦ୍ୟରେ ବସିଲେ ଖାଦ୍ୟ ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଏ । ଯେ ସେହି ଦୂଷିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଏ, ତାକୁ ରୋଗ ଧରେ ।

ରୋଗୀର ଲୁଗାପଟା ଓ ବାସନକୁସନ ପୋଖରୀ ଗାଡ଼ିଆରେ ଧୁଆଧୋଇ କଲେ ତହିଁର ପାଣି ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଏ । ରୋଗୀ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଗଡ଼, ତାଳ ଆଦି ଭଲଭାବରେ ଶୋଧନ ନ କରି ତହିଁରେ କୂଅରୁ ପାଣି କାଢ଼ିଲେ କୂଅପାଣି ଦୂଷିତ ହୁଏ । ଏହି ଦୂଷିତ ଜଳ ପିଇଲେ ରୋଗ ଧରେ ।

ଲକ୍ଷଣ:—ଝାଡ଼ା ଓ ବାନ୍ତି ହେଉଛି ଏ ରୋଗର ପ୍ରଧାନ ଲକ୍ଷଣ । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ପେଟ ଗୋଳେଇ ଘାଣ୍ଟି ହୋଇ କିମ୍ବା କାମୁଡ଼ି ହୋଇ ମଳମିଶା ତରଳ ଝାଡ଼ା ଓ ଖାଦ୍ୟ ମିଶା ବାନ୍ତି ହୁଏ । ତହିଁ ପରେ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଧୁଆ ପାଣି ପରି ଲଗ ଲଗ ଝାଡ଼ା ଓ ଖାଲି ପାଣି ପରି ବାନ୍ତି ହୁଏ, ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ, ତଣ୍ଟି ବସିଯାଏ, ଆଖି, ଗାଲ ପଶିଯାଏ, ଶିରମ୍ପୁଲି ଉଠେ ଓ ଶେଷରେ ସନ୍ନିପାତ ଘୋଟି ରୋଗୀ ମରିଯାଏ ।



(ବିସୂଚିକା ବୀଜାଣୁ)

ପ୍ରତିଷେଧ—ହଇଜା ମାରାତ୍ମକ ଛୁଆଁରୋଗ ସତ; କିନ୍ତୁ ସତର୍କ ହେଲେ ଏହା ପାଖ ପଶିପାରେ ନାହିଁ । ରୋଗର କାରଣ ହେଲା ବିସୂଚିକା ବୀଜାଣୁ ଓ ତାହା ରୋଗୀର ମଳରେ ଥାଏ । ମାଛିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହେଉ କିମ୍ବା ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଅସାବଧାନତାରୁ ହେଉ, ରୋଗ-ବୀଜାଣୁ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ ଜିନଷକୁ ଆସି ସେ ସବୁକୁ ଦୂଷିତ କରନ୍ତି । ଏହି ଦୂଷିତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ ବ୍ୟବହାର କଲେ ରୋଗ ହୁଏ । ଏ ହେତୁରୁ ରୋଗୀ ମାଛି, ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେଲେ ରୋଗ ହେବା ସହଜ ନୁହେଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ରୋଗୀ ପ୍ରତି କିପରି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବ:—ରୋଗୀକୁ ଗୋଟିଏ ଅଲଗା ଅଥଚ ଭଲ କୋଠରୀରେ ରଖିବ । ତାର ବାସନକୁସନ, ଲୁଗାପଟା ଆଦି ଅଲଗା ରଖିବ ଓ ସେ ସବୁକୁ କେହି ବ୍ୟବହାର କରିବ ନାହିଁ । ରୋଗୀ ସଙ୍ଗେ ଖିଆପିଆ କିମ୍ବା ବସାଉଠା

ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ମାଛିମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଦୂଷିତ ହୁଏ

କରିବ ନାହିଁ । ରୋଗୀର ଝାଡ଼ା, ବାନ୍ତି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପୋଡ଼ି ଦେବ । ରୋଗୀ ଘରେ ଯେପରି ମାଛି ନ ରହନ୍ତି, ତାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ । ରୋଗୀ ଘର ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କାର ଓ ଶୁଖିଲା ରଖିବ ।

ମାଛି ପ୍ରତି କିପରି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବ:—ମାଛିଙ୍କ କଥା ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଛି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଖାଦ୍ୟପ୍ରତି ଉପର ଦୃଷ୍ଟି ଦେବ:—ଖାଇବା ପିଇବା ଜିନିଷ ସର୍ବଦା ଘୋଡ଼େଇ ରଖିବ । ବଜାର ଜିନିଷ କିମ୍ବା ବାସି ଜିନିଷ ଖାଇବ ନାହିଁ । ନିଜ ଘରତିଆରି ଜିନିଷ ଉଷୁମ ଥାଉଁ ଥାଉଁ ଖାଇବ । କୌଣସି ଜିନିଷରେ ମାଛି ବସିଥିବାର ସନ୍ଦେହ ହେଲେ ତାହା ଖାଇବ ନାହିଁ । ଅଧୂଆ ହାତରେ ଖାଇବ ନାହିଁ । ଖାଇବା ଆଗରୁ ବାସନକୁସନ ଗରମ ପାଣିରେ ଥରେ ପିଛୁଳେଇ ନେବ ।

ପାଣି ପ୍ରତି ଉପର ଦୃଷ୍ଟି ଦେବ:—ପାଣି ଫୁଟାଇ ଥଣ୍ଡା କରି ପିଇବ । ପିଇବା ପାଣିକୁ ସର୍ବଦା ଘୋଡ଼େଇ ରଖିବ ।

ଏ ସବୁ ଛଡ଼ା ନିଜେ ମଧ୍ୟ କେତୋଟି କଥା ମାନି ଚଳିବା ଉଚିତ ।

ନିଜେ ରୋଗୀ ପାଖକୁ ଗଲେ କିମ୍ବା ତାକୁ ଧରାଧରି କଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ହାତ ଭଲକରି ବିଶୋଧକ ଔଷଧମିଶା ଜଳରେ ଧୋଇନେବ । ଆଖପାଖରେ ହଇଜା ଲାଗିଥିଲେ ଉପାସ ରହିବ ନାହିଁ; କାରଣ ଖାଇବା ଜିନିଷ ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଥିବାତକ ସେଠାରେ ଏକପ୍ରକାର ଅମ୍ଳରସ ଥାଏ । ଏ ରସରେ ବିସୂଚିକା ଜୀବାଣୁ ମରିଯାନ୍ତି । ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେଲେ ଏ ରୋଗ ସହଜରେ ଧରେ; ତେଣୁ ଅଟକଳ କରି ଖାଇ କିମ୍ବା ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ କରାଇବ ନାହିଁ । ହଇଜା ହେଲେ ଝାଡ଼ା କରାଇବା ଔଷଧ ଖାଇବ ନାହିଁ । ମନରେ ଭୟ ରଖିବ ନାହିଁ । ରାତି ଅନିଦ୍ରା ହେବ ନାହିଁ । ଭାତ ସଙ୍ଗେ ଲେମ୍ବୁ ଓ ଦହି ଖାଇବ । ଲେମ୍ବୁ ରସ ଓ ଦହିରେ ବିସୂଚିକା ଜୀବାଣୁ ମରିଯାନ୍ତି । ସମସ୍ତେ ହଇଜା ଟୀକା ନେବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ହଇଜା ଦେଖାଦେଲା ମାତ୍ରେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବିଭାଗ, ପୋଲିସ ଥାନା, ମାଜିଷ୍ଟ୍ରେଟ୍ ସାହେବ ଓ ଡିଷ୍ଟ୍ରିକ୍ଟବୋର୍ଡ଼କୁ ଖବର ଦେବ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବିଭାଗର ଲୋକେ ଆସି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଟୀକା ଦେଇ ଦେବେ, କୂଅ ପୋଖରୀ ଶୋଧନ କରିଦେବେ ଓ ଗ୍ରାମର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରତିଷେଧ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବେ ।

ଚିକିତ୍ସା:—ଏହା ଗୋଟିଏ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ; ତେଣୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଚିକିତ୍ସକ ଡକାଇ ଚିକିତ୍ସା କରାଇବ । ପାଖରେ ଚିକିତ୍ସକ ନ ଥିଲେ ଏସେନସିଆଲ ଅଏଲ ମିକ୍ସ୍ଚର ନାମକ ଔଷଧରୁ ୬୦ ଟୋପା ଲେଖାଏଁ ଛଟାଙ୍କିଏ ଅନ୍ଦାଜ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ପ୍ରତି ଅଧଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତର ରୋଗୀକୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଏ ଔଷଧ ପାଖରେ ନ ଥିଲେ ୧୦ ଟୋପା ସ୍ପିରିଟ୍ ଅଫ୍ କାମ୍ଫର କିମ୍ବା କର୍ପୂରାରିଷ୍ଟ ଟିକିଏ ଚିନି ପାଣି ଉପରେ ପକାଇ ପ୍ରତି ୧୫ ମିନିଟରେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ରୋଗୀକୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ରୋଗୀକୁ ସର୍ବଦା ବିଛଣାରେ ଶୁଆଇ ରଖିବ ।

ପଥ୍ୟ:—ଝାଡ଼ା ବାନ୍ତି ହେଉଥିବାଯାଏ ପଇଡ଼ପାଣି, ଅଣ୍ଡା ପାଣି ଛଡ଼ା ଆଉ କିଛି ଦେବ ନାହିଁ । ଝାଡ଼ା ବାନ୍ତି କମିଆସିଲେ ଓ ପରିସ୍ରା ହେଲେ ପଇଡ଼ପାଣି, ଅଣ୍ଡା ପାଣି, ଅଣ୍ଡା ଫୁଟିଆଣି ପାଣି, ଲେମ୍ବୁ ମିଶ୍ରି ସରବତ ଓ ଖୁବ୍ ପତଳା ବାର୍ଲିପାଣି ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଭଲରକମ ପରିସ୍ରା ହେଲେ ଚେଣିକି ଛେନାପାଣି, ଖୁବ୍ ପତଳା ଘୋଳ ଦହି, ପତଳା ବାର୍ଲି ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଝାଡ଼ା ବାନ୍ତି ଆଦି ସମସ୍ତ ବିକାର ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ ଓ ରୋଗୀ ସୁସ୍ଥ ହୋଇଗଲେ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ଦୁଧ, ବାର୍ଲି କିମ୍ବା ସାଗୁଦାନା ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ୬।୭ ଦିନ ବିତିଗଲେ ଓ ରୋଗୀ ଭଲ ମଣିଷଙ୍କ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପରଂ ଝାଡ଼ା ଫେରିଲେ ସକାଳଓଳ ସବୁ ପୁରୁଣା ଚାଉଳର ତୋରଣି ଭାତ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଟିକଟି ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ରାତ୍ରଓଳ ବାର୍ଲି, ଦୁଧ ଦେବ ।

ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର

(ଟାଇଫଏଡ଼—Typhoid)

କାରଣ :—ଏକ ପ୍ରକାର ରୋଗବୀଜାଣୁ ଏ ରୋଗର କାରଣ ।

ରୋଗ କପରି ହୁଏଁ :—ରୋଗୀର ମଳ, ମୂତ୍ର, ଛେପ, ଖଙ୍କାର ଆଦିରେ ରୋଗବୀଜାଣୁ ଥାଆନ୍ତି । ଖାଇବା ଜିନଷ, ପାଣି କମ୍ବା ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ମିଶି ସେମାନେ ଭଲ ଲୋକଙ୍କ ଦେହ ଭିତରକୁ ଆସି ରୋଗ ହୁଆନ୍ତି ।

ରୋଗୀ ନଜେ ନଈ ପୋଖରୀରେ ଧୁଆଧୋଇ ହେଲେ କମ୍ବା ତହିଁରେ ରୋଗୀର ଲୁଗାପଟା କଚୁକଚ ହେଲେ କମ୍ବା ମଳ ମୂତ୍ର କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ତହିଁରେ ମିଶିଲେ ପାଣି ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସେ ପାଣି ପିଇଲେ ରୋଗ ହୁଏ ।

ମାଛିମାନେ ରୋଗୀଙ୍କ ମଳରେ ବସି ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ବସିଲେ ଖାଦ୍ୟ ଦୂଷିତ ହୁଏ ।

ମାଛି ତ ଦୁଧକୁ ଦୂଷିତ କରେ, ତା ଛଡ଼ା ଗଉଡ଼ମାନେ ଦୁଧରେ ଦୂଷିତ ପାଣି ମିଶାଇ ମଧ ତାକୁ ଦୂଷିତ କରନ୍ତି । ଦୂଷିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ କମ୍ବା ଦୂଷିତ ଦୁଧ ପିଇଲେ ରୋଗ ହୁଏ ।

ଲକ୍ଷଣ—ଏ ରୋଗରେ ଲାଗି ଜର ହୁଏ । ମୋଟେ ତବଣ ଓହ୍ଲାଏ ନାହିଁ । ମୁଣ୍ଡ ବଥାଏ । ପେଟ ଫାମ୍ପି କଳକଳ ହୁଏ । ତଳ ପେଟ ପର୍ଶ ଲାଗେ । ପତଳା ଝାଡ଼ା ହୁଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରତିଷେଧ:—

ରୋଗୀ ବିଷୟରେ କଅଣ କରିବ:—ରୋଗୀକୁ ଅଲଗା ରଖିବ, ତା ସଙ୍ଗେ ଖିଆପିଆ, ବସଉଠ କରିବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ତା ଜିନିଷ ବ୍ୟବହାର କରିବ ନାହିଁ । ତାର ବାସନକୁସନ ଅଲଗା ରଖିବ । ରୋଗୀର ଝାଡ଼ା, ବାନ୍ତି, ଛେପ, ଖଙ୍କାର ଆଦି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପୋଡ଼ି ପକାଇବ । କେବେହେଲେ ଏଣେ ତେଣେ ପକାଇବ ନାହିଁ ।

ମାଛି:—ମାଛିଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ଦୂଷିତ ହୋଇ ରୋଗ ହୁଏ । ତେଣୁ ମାଛିଙ୍କ ହାତରୁ ସର୍ବଦା ନିଜକୁ ରକ୍ଷାକରିବ । କିପରି ଏହା କରିବାକୁ ହୁଏ, ତାହା ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଛି ।

ଖାଦ୍ୟ:—ସର୍ବଦା ଖାଦ୍ୟ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବ । ଉଷୁମ ଥାଉଁ ଥାଉଁ ଖାଇବ । ବଜାର ଜିନିଷ, ବାସୀ କିମ୍ବା ଥଣ୍ଡା ଜିନିଷ ଖାଇବ ନାହିଁ । ନିଜ ଘରତିଆରି ଜିନିଷ ଖାଇବ । ଅଧୁଆ ହାତରେ ଖାଇବ ନାହିଁ । ଖାଇବା ଆଗରୁ ବାସନକୁସନ ଥରେ ଗରମ ପାଣିରେ ସିଝୁଲାଇ ନେବ । କଞ୍ଚା ଦୁଧ ଖାଇବ ନାହିଁ । ଦୁଧ ଆଉଟି ସର୍ବଦା ଢାଙ୍କି ରଖିବ ।

ପାଣି:—ପାଣି ଫୁଟାଇ ଥଣ୍ଡା କରି ପିଇବ ଓ ପିଇବା ପାଣି ଢାଙ୍କି ରଖିବ ।

କେବେହେଲେ ନଈ ପୋଖରୀରେ ରୋଗୀର ଲୁଗାପଟା, ବାସନକୁସନ ଧୁଆଧୋଇ କରିବ ନାହିଁ ।

ନିଜେ ରୋଗୀ ପାଖକୁ ଗଲେ କିମ୍ବା ତାକୁ ଧରାଧରି କଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବିଶୋଧକ ଔଷଧମିଶା ପାଣିରେ ହାତ ଭଲ କରି ଧୋଇଦେବ । ସମସ୍ତେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଟୀକା ନେବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

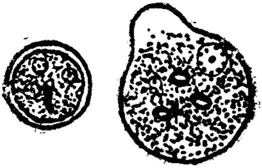
ଚିକିତ୍ସା:—ଏହା ଗୋଟିଏ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ । ରୋଗ ଧରିବାରୁ ସନ୍ଦେହ ହେଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାକୁ ଗୋଟିଏ ନିରୋଳା ଅଥଚ ଭଲରକମ ପବନ ଓ ଆଲୁଅ ଯିବା ଆସିବା କରି ପାରୁଥିବା ଭଲ ଘରେ ଶୁଆଇଦେବ । ତାକୁ ଆଦୌ ବିଛଣାରୁ ଉଠିବାକୁ ଦେବ ନାହିଁ । ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଚିକିତ୍ସକ ଡକାଇ ଚିକିତ୍ସା କରାଇବ । ଆଜିକାଲି ଏ ରୋଗ ପାଇଁ ଅମୋଘ ଔଷଧ ବାହାରିଛି ।

ନାଳରକ୍ତ ଝାଡ଼ା

(ଆମାଶୟ, ଡିସେଣ୍ଟ୍ରି—Dysenteries)

ଦୁଇପ୍ରକାର ନାଳରକ୍ତ ଝାଡ଼ା ଅଛି । ଆମିବା ନାମକ ଏକ ପ୍ରକାର ଜୀବାଣୁଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ନାଳରକ୍ତ ଝାଡ଼ାହୁଏ, ତାକୁ ଆମିବିକ ଡିସେଣ୍ଟ୍ରି ଓ ଆମାଶୟ ବୀଜାଣୁ ନାମକ ବୀଜାଣୁମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ନାଳରକ୍ତ ଝାଡ଼ା ହୁଏ ତାକୁ ବାସିଲର ଡିସେଣ୍ଟ୍ରି କହନ୍ତି ।

ରୋଗ କିପରି ହୁଏଁ—ଦୁଇ ପ୍ରକାର ନାଳରକ୍ତ ଝାଡ଼ା ଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ସେମାନଙ୍କର ହେଉଁବା ପ୍ରଣାଳୀ ଏକ ।



ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ବା ରୋଗ ବୀଜାଣୁ ରୋଗୀ ମଳରେ ଥାଆନ୍ତି । ରୋଗୀ ନଈ ପୋଖରୀ ଆଦିରେ ପାଣି ଘେନଲେ, ପଢ଼ୁଆରୁ ଧୋଇହୋଇ ତାର ମଳ ଆସି ନଈ ପୋଖରୀ ଆଦିରେ ପଡ଼ିଲେ କିମ୍ବା ତାର ଲୁଗାପଟା ତହିଁରେ ଧୁଆହେଲେ, ତହିଁର ପାଣି ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଯେ ସେ ପାଣି ପିଏ, ତାକୁ ରୋଗ ଧରେ ।

(ନାଳରକ୍ତ ଝାଡ଼ାର ଜୀବାଣୁ)

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାଛିମାନେ ରୋଗୀର ମଳରେ ବସି ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ବସିଲେ ଖାଦ୍ୟ ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଏ ଓ ଦୂଷିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ରୋଗ ହୁଏ ।

ଲକ୍ଷଣ:—ଏ ରୋଗ ହେଲେ ପେଟ ଟାଣେ, ପିଚୁ ସଡ଼ି ସଡ଼ି ପଡ଼େ, ମଳଦ୍ୱାର ଶୂଳେଇ ହୁଏ ଓ ଥରକୁ ଥର ନାଳରକ୍ତ ମିଶା ଝାଡ଼ା ହୁଏ । ଝାଡ଼ା ଦେଖି କେଉଁଟା କେଉଁ ଆମାଶୟ ତାହା ଜାଣିହୁଏ ।

ଆମିବିକ ଡିସେଣ୍ଟ୍ରି:—	ବାସିଲାର ଡିସେଣ୍ଟ୍ରି:—
ମଳ ପରିମାଣ ବେଶି । ମଳ ଓ ରକ୍ତ ଏକାଠି ମିଶିଥାଏ । ଝାଡ଼ା ଅମ୍ଳାତ୍ମକ ଗୁଣବିଶିଷ୍ଟ (Acid) । ଅଳ୍ପ ଥର ଝାଡ଼ା ହୁଏ । ଜର ହୁଏ ନାହିଁ । ଝାଡ଼ାରେ ପରିବଜ୍ରି (Amoeba) କିମ୍ବା ତାହାର କୋଷାଣୁ (Cyst) ମିଳନ୍ତି ।	ପରିମାଣ କମ । ମଳ ଅଳ୍ପ ଥାଏ । କଞ୍ଚାରକ୍ତ ଓ ନାଳ ଅଲଗା ଅଲଗା ଦେଖାଯାଏ । ଝାଡ଼ା କ୍ଷାରାତ୍ମକ ଗୁଣ ବିଶିଷ୍ଟ (Alkaline) । ଘନ ଘନ ଝାଡ଼ା ହୁଏ । ଦେହରେ ଜର ରହେ ।

ପ୍ରତିଷେଧ:—ମଳକୁ ନଈ ପୋଖରୀକୁ ଛାଡ଼ିବ ନାହିଁ । ତାର ଲୁଗାପଟା ତହିଁରେ ଧୂଆଧୋଇ କରିବ ନାହିଁ । ପାଣି ସର୍ବଦା ଫୁଟାଇ ଥଣ୍ଡା କରି ପିଇବ ।

ଖାଦ୍ୟକୁ ସର୍ବଦା ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବ ଓ ଉଷୁମ ଥାଉଁ ଥାଉଁ ଖାଇବ । ମାଛି ଯେପରି ନ ହୁଅନ୍ତି, ତାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ ।

ଚିକିତ୍ସା:—ବେଲ ପୋଡ଼ ନବାତ ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ଏ ରୋଗ କମିଯାଏ । ଦିନେ ଦୁଇ ଦିନ ଭିତରେ ରୋଗ ନ କମିଲେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଡାକ୍ତର ଡକାଇ ଚିକିତ୍ସା କରିବ । ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଆମାଶୟର ଚିକିତ୍ସା ପୃଥକ । ଏଥିପାଇଁ ଅମୋଘ ଔଷଧମାନ ଅଛି ।

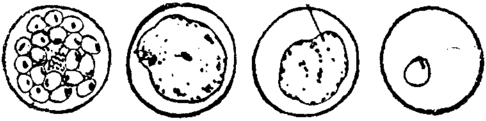
ରୋଗୀକୁ ସର୍ବଦା ଶୁଆଇ ରଖିବ । ବିଛଣାରୁ ଉଠିବାକୁ ଦେବ ନାହିଁ ।

ପାଳିଜ୍ୱର

(ମାଲିଜ୍ୱର, ମାଲେରିଆ—Malaria)

କାରଣ:—ପାଳିଜ୍ୱର ଜୀବାଣୁ ଏ ରୋଗର କାରଣ । ଏମାନେ ରୋଗୀର ରକ୍ତରେ ଥାନ୍ତି ।

ରୋଗ କିପରି ହୁଏ—ପାଳିଜ୍ୱରବାହୀ ମଶାଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଜଣକଠାରୁ ଆଉ ଜଣକଠାକୁ ଆସେ । ପାଳିଜ୍ୱରବାହୀ ମଶା (ଆନୋଫିଲିସ୍ ମଶା) ରୋଗୀକୁ କାମୁଡ଼ି ରକ୍ତ ଶୋଷିଲାବେଳେ ରକ୍ତ ସଙ୍ଗେ ରୋଗଜୀବାଣୁ ମଧ୍ୟ ଶୋଷିନିଏ । ଏହି ଜୀବାଣୁ ମଶା



ମାଲେରିଆ ଜୀବାଣୁ

ଦେହରେ ବଂଶ ବଢ଼ାଇ ଅସଂଖ୍ୟ ଅସଂଖ୍ୟ ହୋଇଯାନ୍ତି । ପୁଣି ମଶା ଯେତେବେଳେ ଭଲ ଲୋକକୁ ଆସି କାମୁଡ଼େ, ରୋଗଜୀବାଣୁ ଭଲ ଲୋକ ରକ୍ତକୁ ଆସି ତାହାର ଲୋହିତ ରକ୍ତକଣିକା ଭିତରକୁ ଯାଆନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ଗୋଟିଏ ଜୀବାଣୁ ଗୋଟିଏ ଲୋହିତ ରକ୍ତକଣିକା ଆକ୍ରମଣ କରେ । ରକ୍ତକଣିକା ଭିତରେ ଜୀବାଣୁ ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗେ । ସେତେବେଳେ ଏହା ଠିକ୍ ଗୋଟିଏ ମୁଦିପରି ଦେଖାଯାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ମୂଷା ପାଣିକଖାରୁ କୋଷ ଖାଇଲା ପରେ ଏହା ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ରକ୍ତକଣିକାର ଭିତର ଶସ ଖାଇବାକୁ ଲାଗେ ଓ କ୍ରମଶଃ ଆପେ ବିଭକ୍ତ ହୋଇ ଗୋଟିକରୁ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ହୋଇଯାଏ । ରକ୍ତକଣିକା ଭିତରେ ଏମାନେ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗନ୍ତି । ଏକେ ରକ୍ତକଣିକା ଫମ୍ପା ହୋଇଯାଇଥାଏ ଓ ଏତେଗୁଡ଼ିଏ ଜୀବାଣୁକୁ ଧରିପାରେ ନାହିଁ, ତେଣୁ ତାହା ଫାଟିଯାଏ । ଏହି ନୂଆ ଜୀବାଣୁମାନେ ରକ୍ତକଣିକାରୁ ବାହାରି ପୁଣି ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ରକ୍ତକଣିକା ଆକ୍ରମଣ କରନ୍ତି । ଏହିପରି ଗୋଟିଏ ଜୀବାଣୁ କ୍ରମଶଃ ଅସଂଖ୍ୟ ଅସଂଖ୍ୟ ହୋଇ ଅସଂଖ୍ୟ ଅସଂଖ୍ୟ ରକ୍ତକଣିକା ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ଫଳରେ ଦେହରୁ ରକ୍ତ କମିଯାଏ । ଏହିପରି ଥରକୁଥର ରକ୍ତକଣିକା ଆକ୍ରମଣ କଲାପରେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଜୀବାଣୁ ରକ୍ତକଣିକା ଭିତରେ ବିଭକ୍ତ ନ ହୋଇ ଏକପ୍ରକାର ପିଣ୍ଡୁଳାକାର ଧାରଣ କରନ୍ତି । ଏହାକୁ ଗାମେଟୋସାଇଟ୍ କହନ୍ତି । ଦୁଇପ୍ରକାର ଗାମେଟୋସାଇଟ୍ ଦେଖାଯାନ୍ତି—ମାଈ ଓ ଅଣ୍ଡିରା । ଏମାନେ ବିଭକ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ କି ରକ୍ତକଣିକା ଆକ୍ରମଣ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏମାନେ କ୍ରମଶଃ ପୋଖତ ହେବାକୁ ଲାଗନ୍ତି । ମଶା କାମୁଡ଼ିଲାବେଳେ ରକ୍ତ ଶୋଷିନିଏ । ସେହି ରକ୍ତକଣିକା ମଧ୍ୟରୁ କେତେକଙ୍କ ଭିତରେ ଏହି ଗାମେଟୋସାଇଟ ଥାନ୍ତି । ମଶା ପେଟଭିତରେ ଏମାନେ ରକ୍ତକଣିକା ଭିତରୁ ମୁକୁଳନ୍ତି ଓ ମାଈ ଅଣ୍ଡିରା ଗାମେଟୋସାଇଟଙ୍କର ସଙ୍ଗମ ହୁଏ । ଫଳରେ ଏକ ନୂଆ ଜୀବାଣୁ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏହା ମଶା ପେଟରୁ ତାହାର ଦେହଭିତରକୁ ଯାଇ ବିଭକ୍ତ ହୋଇ ଅସଂଖ୍ୟ ଅସଂଖ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ପୁଣି ଯେତେବେଳେ ମଶା ମନୁଷ୍ୟକୁ କାମୁଡ଼େ, ଏହି ନୂଆ ଜୀବାଣୁମାନେ ମନୁଷ୍ୟ ରକ୍ତକୁ ଆସନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଲକ୍ଷଣ:—ପ୍ରତିଦିନ, ଦିନେ ଛାଡ଼ି କମ୍ବା ଦୁଇଦିନ ଛାଡ଼ି ଦିନେ ପାଳି କରି ଜର ହୁଏ । ଜର ଆସିଲା ବେଳେ ହାତଗୋଡ଼ ଭିଡ଼ିମୋଡ଼ି ହୁଏ, ଆଖି ଲାଲ ପଡ଼ିଯାଏ, ବେଳେ ବେଳେ ବାନ୍ତି ହୁଏ ଏବଂ ଶୀତ କରି କମ୍ପ ହୁଏ । ତା ପରେ ତାତି ଦେଇ ଜର ହୁଏ । କେତେକ ଘଣ୍ଟା ଜର ରହିଲାପରେ ଝାଳ ବୋହି ଛାଡ଼ିଯାଏ । ଜର ପୁରୁଣା ହୋଇଗଲେ ରକ୍ତ କମି ଦେହ ସିଠୁଆ ପଡ଼ିଯାଏ ଓ ପିଳେହି ବାହାରି ପଡ଼େ, ବଳ କମିଯାଏ ।

ପ୍ରତିଷେଧ:—ପାଳିଜ୍ୱରର କାରଣ ହେଲା ପାଳିଜ୍ୱର ଜୀବାଣୁ । ଏମାନେ ରୋଗୀ ରକ୍ତରେ ଥାଆନ୍ତି ଓ ମଶାଦ୍ୱାରା ଭଲଲୋକ ଦେହକୁ ଆସନ୍ତି । ଏହିସବୁ କାରଣରୁ ରୋଗୀ ଓ ମଶାଙ୍କ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେଲେ ଏ ରୋଗ ହେବ ନାହିଁ ।

ରୋଗୀପ୍ରତି କିପରି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବ:—ରୋଗୀ ଦେଖିଲା-କ୍ଷଣି ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଚିକିତ୍ସା କରି ତାକୁ ଭଲ କରାଇଦେବ ।

ମଶାଙ୍କ ପ୍ରତି କିପରି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବ:—

(୧) ମଶାଙ୍କ ବଂଶ ଲୋପ କରିଦେବ ।

(୨) ମଶା କାମୁଡ଼ି ନ ପାରିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ ।

ନିଜେ କିଅଣ ପ୍ରତିଷେଧ ବିଧାନ କରିବ:—ମାଲେରିଆ ଥିବା ଅଞ୍ଚଳରେ ରହିଲେ ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ୧୦।୧୫ ଗ୍ରେନ୍ କୁଇନାଇନ୍ କମ୍ବା ଗୋଟିଏ ପାଲୁଡ୍ରିନ ବଟିକା ବା ନିଭାକୁଇନ ବଟିକା ଖାଇବ ।

ଚିକିତ୍ସା—ପାନକୁ ପାଞ୍ଚଗ୍ରେନ୍ କରି କୁଇନାଇନ୍ ଦିନରେ ତିନି ପାନ ଲେଖାଏଁ ଖାଇଲେ ମାଲେରିଆ ଭଲ ହୁଏ । ପଥି କରି ସାରି କୁଇନାଇନ୍ ଖାଇବ ଓ ଜର ଭଲହେବା ପରେ ମଧ୍ୟ ୪।୫ ଦିନଯାଏ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବ । ପାଲୁଡ୍ରିନ୍ ଓ ନିଭାକୁଇନ୍ ମଧ୍ୟ ଏ ରୋଗର ଅମୋଘ ଔଷଧ ।

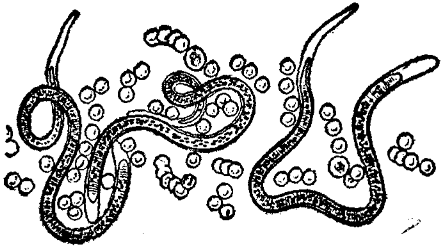
Digitized by srujanika@gmail.com

ପଥ୍ୟ:—ଜର ଥିଲାବେଳେ ପାଣି ଓ ଲେମ୍ବୁ ସରବତ୍ ଛଡ଼ା ଆଉ କିଛି ଦେବ ନାହିଁ । ଜର ଭଲ ହୋଇଗଲେ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ଫୁଟିଆଣି ପାଣି, ପତଳା ପେଜ, ଦୁଧ, ବାର୍ଲି, ସାଗୁ, ଖଇମଣ୍ଡ ଆଦି ଦେବ । ଅଙ୍ଗୁର, ବେଦାନା, ଡାଳିମ୍ବ, କମଳା ଆଦି ଫଳର ରସ ମଧ୍ୟ ଦେଇପାର । ଜର ଭଲ ହୋଇଯିବାର ଦୁଇ ତିନ ଦିନ ପରେ ଦୋରଜିା ଭାତ, କଇ ଓ ମାଗୁର ମାଛର ଝୋଳ, ଡାଲିପାଣି, ପୋଟଳ କିମ୍ବା ପସାରୁଣୀ ପତ୍ର ଝୋଳ ଆଦି ଦେବ ।

ବାତଜ୍ୱର
(Filaria)

କାରଣ:—ବାତଜ୍ୱର କୀଟ ଏ ରୋଗର କାରଣ । ଏମାନେ ରୋଗୀ ରକ୍ତରେ ଥାଆନ୍ତି । ଅଣୁବୀକ୍ଷଣଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ଏମାନେ ଦେଖାଯାନ୍ତି । ଏମାନେ ଦେଖିବାକୁ ଠିକ୍ ଜିଆ ପରି ।

ରୋଗ କିପରି ହୁଏ—ବାତଜ୍ୱରବାହୀ ମଶା (Culex) ରୋଗୀକୁ କାମୁଡ଼ି ରକ୍ତ ଶୋଷିଲାବେଳେ ରକ୍ତ ସଙ୍ଗେ କୀଟଙ୍କ ଛୁଆଙ୍କୁ ଶୋଷି ନିଅନ୍ତି । ମଶାଙ୍କ ପେଟରେ ଏହି ଛୁଆ ବଢ଼ନ୍ତି । ପୁଣି ଯେତେବେଳେ ମଶା ଭଲ ଲୋକଙ୍କୁ କାମୁଡ଼େ, ଏହି କୀଟମାନେ ମଶାଠାରୁ ଭଲଲୋକ ରକ୍ତକୁ ଯାଇ ସେଠାରେ ବଡ଼ ହୋଇ ଛୁଆ ଜନ୍ମ କରିବାକୁ ଲାଗନ୍ତି । ଫଳରେ ରୋଗ ହୁଏ ।



ବାତଜ୍ୱର କୀଟ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଲକ୍ଷଣ.—ଏକାଦଶୀଠାରୁ ଅମାବାସ୍ୟା କିମ୍ବା ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ମଧ୍ୟରେ ମୁଣ୍ଡ ବଥାଇ, ଗୋଡ଼ହାତ ବିନ୍ଧି, ଗିଲଟି ଦରଜ ହୋଇ ଜର ହୁଏ । ଦଶ ପାଞ୍ଚ ଥର ଜର ହେବା ପରେ ଗୋଡ଼ ହାତକୁ ଉକ୍ତ ଗଡ଼ ଗୋଦର ହେବାକୁ ଲଗେ ।

ପ୍ରତିଷେଧ:—ବାତଜ୍ୱରବାହୀ ମଶାଦ୍ୱାରା ଏ ରୋଗ ଜଣକଠାରୁ ଆଉ ଜଣକଠାକୁ ଯାଏ । ମଶା ଛଡ଼ା ଏ ରୋଗ ଡେଇଁବାର ଆଉ ଅନ୍ୟ ବାଟ ନାହିଁ; ତେଣୁ ମଶାଙ୍କ ଦାଉରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାର ଉପାୟ ହେଲା ଏ ରୋଗର ଏକମାତ୍ର ପ୍ରତିଷେଧ । ମଶାଙ୍କ ଦାଉରୁ କିପରି ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିବ, ଏହା ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଅଛି । ଏହାଛଡ଼ା ରୋଗୀ ପାଖରେ କିମ୍ବା ରୋଗୀ ଥିବା ଘରେ ବିନା ମଶାରିରେ ଶୋଇବ ନାହିଁ ।

ଚିକିତ୍ସା:—ରାତିରେ ନ ଖାଇ ଦିନ ଥାଉଁ ଥାଉଁ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କିଛି ଲଘୁପାକ ଜିନିଷ ଖାଇବ । ପ୍ରତିଦିନ ଯେପରି ଝାଡ଼ା ସଫା ହେବ, ତାର ଉପାୟ କରିବ । ନିର୍ଜ୍ଜଳ ଏକାଦଶୀ ପାଳନ କରିବ । ପ୍ରତିଦିନ ୪।୬ କୋଲା ରସୁଣ ଘିଅରେ ଭଜି ଭାତ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ଓ ସକାଳେ ବଟା ନୂଖୁରି ହଳଦୀରୁ ଗିଲ ପରି ଗୋଟିଏ ପିଣ୍ଡୁଳା ଗିଳି ଦେଉଥିବ ।

ପଥ୍ୟ.—ପାଳିଜ୍ୱର ରୋଗରେ ଯେଉଁ ପଥ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୁଏ, ବାତଜ୍ୱରରେ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ ।

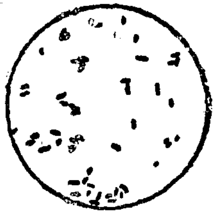
ମହାମାରୀ

(ପ୍ଲେଗ—Plague)

ଯେତେ ଡିଆଁ ରୋଗ ଅଛି, ସେଥିଭିତରେ ଏହା ସବୁଠାରୁ ବେଶି ମାରାତ୍ମକ । ଏ ରୋଗରେ ଏତେ ଶୀଘ୍ର ମୃତ୍ୟୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଘଟେ ଯେ, ବେଳେ ବେଳେ ଚିକିତ୍ସା କରିବାକୁ ସୁଦ୍ଧା ସମୟ ମିଳେ ନାହିଁ । ବମ୍ବାଇ, ଯୁକ୍ତପ୍ରଦେଶ ଆଦି ସ୍ଥାନମାନଙ୍କରେ ଏ ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ । ଓଡ଼ିଶାରେ ଏହା ନାହିଁ ।



(ମହାମାରୀ ରୋଗ ବୀଜାଣୁ)

କାରଣ:—ଏକ ପ୍ରକାର ସୂକ୍ଷ୍ମ ବୀଜାଣୁ ଏ ରୋଗର କାରଣ । ମହାମାରୀ ପ୍ରକୃତରେ ମୂଷାଙ୍କ ରୋଗ । ଏହା ମୂଷାଙ୍କଠାରୁ ଉକୁଣିଆ ପୋକ (Flea) ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟଠାକୁ ଡିଏ ।

ରୋଗ କିପରି ଡିଏଁ:—ମହାମାରୀ ହେଲା ମୂଷାଙ୍କ ରୋଗ । ଉକୁଣିଆ ପୋକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏହା ଗୋଟିଏ ମୂଷାଠାରୁ ଆଉ ଗୋଟିଏ ମୂଷାକୁ ଡିଏଁ ଏବଂ ଯେଉଁ ମୂଷାକୁ ରୋଗ ଧରେ ସେ ମରେ । ମୂଷା ମରିଗଲେ ତା ଦେହ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଯାଏ, ତେଣୁ ଆଉ ତା ଦେହରେ ଉକୁଣିଆ ପୋକ ରହିବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ମନୁଷ୍ୟକୁ କାମୁଡ଼ିଲେ ତା ଦେହକୁ ରୋଗ ଡିଏଁ । ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ଏ ରୋଗ ହେଲେ ରୋଗୀଠାରୁ ନିଃଶ୍ୱାସ, ଛେପ, କଫ ଆଦି ଦ୍ୱାରା ବୀଜାଣୁ ଭଲ ଲୋକ ଦେହକୁ ଆସି ରୋଗ ଜନ୍ମାନ୍ତି । ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ମୂଷାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏ ରୋଗ ଜାହାଜ, ରେଳ ଆଦି ବାଟେ ଏକ ଦେଶରୁ ଅନ୍ୟ ଦେଶକୁ ଯାଇଥାଏ ।

ଲକ୍ଷଣ:—ରୋଗ ଆରମ୍ଭରେ ଘୋର ଜ୍ୱର ହୁଏ ଏବଂ ବେକ, କାଖ ଓ ଜଙ୍ଘ ଗିଲଟି ଦରଜ ହୋଇ ଫୁଲିଯାଏ । କେତେକ ସମୟ ପରେ ରୋଗୀ ବଳବଳାଏ, ତାର ନାଡ଼ି (Pulse) କ୍ଷୀଣ ହୋଇ ଆସେ ଓ ଦିନେ ଦୁଇ ଦିନରେ ସେ ମରିଯାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ବେଳେ ବେଳେ ରୋଗଜୀବାଣୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ପଶି ସେଠାରେ ପ୍ରଦାହ (Pneumonia) ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ରୋଗୀ ପ୍ରାୟ ବଞ୍ଚେନାହିଁ । ଆଉ ବେଳେବେଳେ ଏପରି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ, ଯହିଁରେ କି ଦେହରେ ପୂରା ଜର ଥାଏ; ଅଥଚ ବସନ୍ତିକା ପରି ପତଳା ଝାଡ଼ା ଓ ବାନ୍ତି ଲଗି ଲଗି ହୁଏ । ଆଖି ଲାଲ ଦେଖାଯାଏ । ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ରୋଗୀ ମରିଯାଏ ।

ପ୍ରତିଷେଧ:—ଯେଉଁ ସବୁ ରାଜ୍ୟରେ ଏ ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ, ସେ ସ୍ଥାନରେ କୌଣସି ଗ୍ରାମରେ ମୂଷା ମରିବାର ଦେଖିଲେ ଘର ଦ୍ୱାର ଛାଡ଼ି ଖଣ୍ଡେ ଦୂରରେ ପଡ଼ିଆରେ ଆଶ୍ରୟ ନେବା ଉଚିତ ଏବଂ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ, ମହାମାରୀ ପ୍ରତିରୋଧକ ଟୀକା ନେବା ଦରକାର ।

ରୋଗୀ ଭଲ ହୋଇଗଲେ ଯେଉଁ ଘରେ ସେ ଥିଲା, ସେ ଘରର ସମସ୍ତ ଆସବାବପତ୍ର ଫୁଟନ୍ତା ପାଣିରେ ଭଲ କରି ଧୋଇ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଦେବ । ଫିନାଇଲ, ସାବୁନ ଓ କିରାସିନ ଏକାଠି ପାଣିରେ ଫେଣ୍ଟି ଘର ତମାମ ଭଲ କରି ଧୋଇଦେବ । ଗୋଡ଼ରେ ଇଉକାଲିପଟସ୍ ତେଲ କିମ୍ବା କିରାସିନ ଲଗାଇ ଦେଇ ଥିଲେ ଉକୁଣିଆ ପୋକ କାମୁଡ଼ନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଏ ରୋଗ ଆଗ ମୂଷାଙ୍କୁ ଧରିଲେ ତେବେ ଯାଇଁ ମନୁଷ୍ୟଙ୍କୁ ଧରେ । ମୂଷା ନ ରହିଲେ ଏ ରୋଗ ହେବ ନାହିଁ । ଏ ହେତୁରୁ ମୂଷାଙ୍କ ବଂଶ ଲୋପ କରିଦେବା ହେଉଛି ଏ ରୋଗର ପ୍ରଧାନ ପ୍ରତିକାର ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କାଲାଜର(Kala Azar)

କାଲାଜର ଜୀବାଣୁ (Leishman-Donovan bodies, L. donovani)ହେଲେ ଏ ରୋଗର କାରଣ । ଏମାନେ ରୋଗୀ ରକ୍ତରେ ଥାନ୍ତି । ଫ୍ଲେବୋଟମସ୍ ନାମକ ମଶା ଜାତୀୟ ଏକପ୍ରକାର କୀଟ (Phlebotomus argentipes, P. sergenti, etc) ରୋଗୀ ଦେହରୁ ରୋଗଜୀବାଣୁ ଆଣି ସୁସ୍ଥଲୋକ ଦେହରେ ଭୁଞ୍ଜନ୍ତି । ଜର ହେଲା ରୋଗର ପ୍ରଥମ ଲକ୍ଷଣ । ଦିନ ଭିତରେ ଦୁଇଥର ଜର ହୁଏ । ବେଳେ ବେଳେ ଜରର କିଛି ଠିକ ଠିକଣା ନ ଥାଏ । ଦୁଇ ମାସ ଖଣ୍ଡେ ଜର ହୋଇ ଟିକିଏ ଜର ନ ହୋଇପାରେ । ଜର ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପ୍ଲୀହା ଓ ଯକୃତ୍ ବଢ଼ିଯାଏ; ଏତେ ବଢ଼େ ଯେ ପେଟ ଗୋଟାକ ପୂରିଯିବା ପରି ଜଣାଯାଏ । ଦେହରୁ ରକ୍ତ ଶୁଖିଯାଏ, ଦେହ କଳା ପଡ଼ିଯାଏ । ବେଳେ ବେଳେ ମଳ ସଙ୍ଗରେ ରକ୍ତ ପଡ଼େ, ଭୋକ କରେ ନାହିଁ, ରୋଗୀ ଶୁଖିଯାଏ ଏବଂ ଶେଷରେ କେତେକ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ରୋଗୀ ମରିଯାଏ । ରୋଗବାହୀ ଫ୍ଲେବୋଟମସ୍ ମଶା (ମରୁ ମାଛି) ଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ହୁଏଁ । ତେଣୁ ଏମାନଙ୍କ ବଂଶ ଲୋପ କରିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ । ରୋଗୀ ଯେପରି ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୋଇଯାଏ, ସେଥିପାଇଁ ତାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ । ରୋଗ ଧରିଛି ବୋଲି ସନ୍ଦେହ ହେଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଚିକିତ୍ସା କରାଇବ ।

ଜଳାତଙ୍କ ରୋଗ
(Hydrophobia)

ପାଗଳ କୁକୁର କିମ୍ବା ପାଗଳ ବିଲୁଆ କାମୁଡ଼ିଲେ କିମ୍ବା ଘା ଥିବା ଜାଗା ପାଗଳ କୁକୁର ଚାଟି ଦେଲେ, ଏ ରୋଗ

Digitized by srujanika@gmail.com

ହୁଏ । ପାଗଳ କୁକୁର କମ୍ବା ପାଗଳ ବିଲୁଆ ପାଟିର ନାଳ ଦେହରେ ଏକପ୍ରକାର ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଥାନ୍ତି । ଏମାନେ ହେଲେ ଏ ରୋଗର କାରଣ । କାମୁଡ଼ିବାର ତିନ ସପ୍ତାହଠାରୁ ଦୁଇ ମାସ ଭିତରେ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦିଏ । ରୋଗୀର କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାରେ କଷ୍ଟ ହୁଏ, ପାଣି ପିଇ ପାରେ ନାହିଁ, ପାଣି ଦେଖିଲେ ଚାଟି କରି ଉଠେ । ଏଥିରେ ରୋଗୀ ଭାରି କଷ୍ଟ ପାଏ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ଦିନରେ ମରିଯାଏ । ଏ ହେତୁରୁ ପାଗଳ କୁକୁର କମ୍ବା ପାଗଳ ବିଲୁଆ କାମୁଡ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାର ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ ।

କାମୁଡ଼ିଲା ମାତ୍ରେ କାମୁଡ଼ା ଜାଗା ଉପରକୁ ଭଲ କରି ବାନ୍ଧିଦେଇ ସେଠା ଛୁରୀରେ ଚିରି ଦେବ ଏବଂ ଦୁହିଁ କରି ରକ୍ତ ବାହାର କରିଦେବ । ତୁଳାରେ ଟିକିଏ କାର୍ବୋଲିକ ଏସିଡ୍ ନେଇ ଚିରା ଜାଗା ଭିତରେ ଭଲ କରି ଲଗାଇ ଦେବ । ଏହା ନ ମିଳିଲେ ପରମାଙ୍ଗାନେଟ୍ ଅଫ୍ ପଟାସ୍ ଗୁଣ୍ଡରେ ଚିରା ଜାଗା ଭିତର ଭର୍ତ୍ତି କରିଦେବ । ଏହା ପରେ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ପାର ଜଳାତଙ୍କ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରିବ । ଏ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ସବୁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ସୁବିଧା ନାହିଁ; କିନ୍ତୁ ପାଖ ଡାକ୍ତର-ଖାନାକୁ ଗଲେ ସେଠାରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପରାମର୍ଶ ମିଳିବ । ଚିକିତ୍ସାରେ ଡେରି କଲେ କିଛି ଫଳ ମିଳେନାହିଁ ।

ପାଗଳ କୁକୁର ଲକ୍ଷଣ—କୁକୁର ସ୍ଥିର ହୋଇ ରହେ ନାହିଁ, ଡାକିଲେ ଲାଙ୍ଗୁଡ଼ ହଲାଏ ନାହିଁ କିମ୍ବା କାନ ଟେକେ ନାହିଁ । ତା ମୁହଁରୁ ନାଳ ବାହାରୁଥାଏ, ଲାଙ୍ଗୁଳ ତଳକୁ ଝୁଲୁଥାଏ, ବିନା କାରଣରେ ଭୁକୁଥାଏ, କିଛି ଖାଏ ନାହିଁ, ଆଖି ଲାଲ ଦେଖାଯାଏ ଓ ତା ପଛପଟ ଲଡ଼ ଲଡ଼ ହେଉଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କୁକୁର କାମୁଡ଼ିଲେ ତାକୁ ମାରି ନ ଦେଇ ବାନ୍ଧି ରଖିବ । ପାଗଳ କୁକୁର ହୋଇଥିଲେ ଲକ୍ଷଣ ସବୁ ପ୍ରକାଶ ପାଇବ ଏବଂ ସେ ୧୦ ଦିନ ଭିତରେ ମରିଯିବ ।

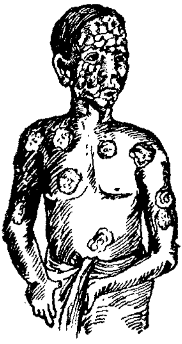
କୁଷ୍ଠ

(ବଡ଼ରୋଗ, ଲେପ୍ରସି—Leprosy)

ଯେତେ ରୋଗ ଅଛି, ସେଥିଭିତରେ କୁଷ୍ଠଠାରୁ ବଳି ଖରାପ ରୋଗ ଆଉ ନାହିଁ । ଏହା ଯେପରି କଷ୍ଟ ଦିଏ, ସେହିପରି ଲୋକକୁ କଦର୍ଯ୍ୟ କରିଦିଏ; ଅଥଚ ଜୀବନରେ ନ ମାରି ବରାବର ଦହଗଞ୍ଜ କରୁଥାଏ ।

କୁଷ୍ଠ ବୀଜାଣୁ

କାରଣ:—'କୁଷ୍ଠ'ବୀଜାଣୁ ବୋଲି ଏକପ୍ରକାର ରୋଗବୀଜାଣୁ ଏ ରୋଗର କାରଣ । ସେମାନେ ରୋଗୀ ଦେହରେ ଥାଆନ୍ତି । ଯେଉଁ ରୋଗୀମାନଙ୍କର କାନ, ଆଙ୍ଗୁଠି ଆଦି ଫୁଲି ଯାଇ ଯାଏ, ସେମାନଙ୍କ ଦେହରେ ଏମାନେ ବେଶି ଥାଆନ୍ତି ଓ ସେମାନଙ୍କ ସିଙ୍ଘାଣି, ଖଙ୍କାର, ପୂଜପାଣି ଏପରି କି ନିଃଶ୍ୱାସ ବାଟେ ବାହାରନ୍ତି । ଏହି ବୀଜାଣୁମାନେ ଭଲଲୋକ ଦେହକୁ ଯାଇ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ଏମାନେ ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ; କେବଳ ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ଦେଖାଯାନ୍ତି । ଏମାନେ ଦେଖିବାକୁ ଗଣ୍ଡି ବିଶିଷ୍ଟ ଶଳାକାକାର ।



କୁଷ୍ଠ ରୋଗୀ

Digitized by srujanika@gmail.com

ରୋଗ କିପରି ହୁଏ—ରୋଗୀ ସଙ୍ଗେ ବସ ଉଠ କଲେ, ଶୁଆଶୋଇ କଲେ, ତାର ଲୁଗାପଟା ବ୍ୟବହାର କଲେ ଘାଜାଣୁମାନେ ଭଲ ଲୋକ ଦେହକୁ ଆସି ରୋଗ ଭିଆନ୍ତି । ପିଲାଙ୍କ ଚମ ନରମ ଥାଏ; ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କୁ ସହଜରେ ରୋଗ ଧରିଥାଏ । ପାଳିଜ୍ୱର, ବାତଜ୍ୱର ଆଦି ରୋଗରେ ପଡ଼ି କମ୍ଭା ଖାଇବାକୁ ନ ପାଇ ଯେଉଁମାନେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଏ ରୋଗ ସହଜରେ ଧରେ । ଯେଉଁମାନେ ଆଳସ୍ୟରେ ସମୟ କଟାନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ଅନ୍ଧାରୁଆ ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ଘରେ ରହନ୍ତି ଏବଂ ଯେଉଁମାନେ ସୁକ୍ଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କୁ ଏ ରୋଗ ଧରିବାର ଭୟ ଥାଏ ।

ଯେଉଁ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ଦେହରେ କେବଳ ଛଉ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ, ଅଥଚ କାନ ନାକ ଆଦି କିଛି ଫୁଲି ନ ଥାଏ, ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ରୋଗ ସାଧାରଣତଃ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଲକ୍ଷଣ:—ଏ ରୋଗର ପ୍ରଧାନ ଲକ୍ଷଣ ହେଉଛି ଛଉ । ରୋଗ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଛଉ ବଢ଼େ ଓ ତାହା ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ବଧିର ଜଣାଯାଏ । ଛଉର ଧାର ଲାଲ ପଡ଼ି ଟିକିଏ ଟିକିଏ ଉଚ୍ଚ ଦେଖାଯାଏ । ଦେହରୁ ଝାଳ ବହେ ନାହିଁ, ନଖ ବଢ଼େ ନାହିଁ ଏବଂ ଲୋମ ଉପୁଡ଼ିଯାଏ ।

ଛଉ ଦେଖାଦେଲା ପରେ ରୋଗର ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଉପସର୍ଗ ଦେଖାଦିଏ । ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାରରେ ହାତଗୋଡ଼ ଶୁଖିଯାଏ ଓ ଆଙ୍ଗୁଠି ବଙ୍କା ବଙ୍କା ହୋଇଯାଏ । ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରରେ କାନ, ଆଙ୍ଗୁଠି, ନାକ, ସବୁ ଫୁଲି ମୋଟ ହୋଇଯାଏ; ଘା ହୁଏ, ଉହିଁରୁ ପୂଜ ପାଣି ବାହାରେ ଓ ଆଙ୍ଗୁଠି ସବୁ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଖସିପଡ଼େ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରତିଷେଧ:—କୁଷ୍ଠରୋଗ ଅଳସୁଆଙ୍କୁ ଧରେ । ଏ ହେତୁରୁ ଅଳସୁଆ ହେବ ନାହିଁ, ପ୍ରତିଦିନ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବ ।

ମାଲେରିଆ, ବାତଜ୍ୱର ଆଦି କୌଣସି ରୋଗ ଦେହରେ, ଦେଖାଦେଲେ ତାହା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଭଲ କରାଇଦେବ । ଏ ସବୁ ରୋଗରେ ଦେହ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ, ତେଣୁ କୁଷ୍ଠରୋଗ ସହଜେ ମାଡିଉଠେ ।

ଅନ୍ଧାରୁଆ, ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ଝରକା ନ ଥିବା ଘରେ ରହିବ ନାହିଁ । କୁଷ୍ଠରୋଗୀଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବ ।

ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବ । ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ ଯେତେ ବେଶି ଜୀବସାର (Vitamin) ଥାଏ, ତାହା ଦେହକୁ ସେତେ ହିତ କରେ । ଏ ହେତୁରୁ ବନ୍ଧାକୋବିଗଣ, ଲେମ୍ବୁ, ଶାଗ, କୋବି, ଦୁଧ, ଗଜାମୁଗ, ଗଜାବୁଟ ଆଦି ଖାଇବ । ଏଥିରେ ବେଶି ପରିମାଣରେ ଜୀବସାର ବା ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ଥାଏ ।

ଦେହ ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କୃତ ରଖିବ ଓ ପରିଷ୍କୃତ ଲୁଗାପଟା, ବିଛଣାପତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିବ ।

ଚିକିତ୍ସା:—କୁଷ୍ଠ ଅସାଧ୍ୟ ଓ ତାର କିଛି ଚିକିତ୍ସା ନାହିଁ ବୋଲି ଆମେ ସବୁ ମନେକରୁଁ; କିନ୍ତୁ ଏହା ସତ ନୁହେଁ । ରୋଗ ଆରମ୍ଭରେ ଏହା ଅତି ଅଳ୍ପକେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ଟିକିଏ ବଳି ପଡ଼ିଲେ ଭଲ ହେବାକୁ ଡେରି ଲାଗେ; କିନ୍ତୁ ହାତ ଗୋଡ଼ରେ ଘା' ଫୁଟିଗଲେ ତେଣିକି ଅସାଧ୍ୟ ହୋଇଉଠେ । ଏ ହେତୁରୁ ଦେହରେ ଛତି ଖଣ୍ଡେ ଦେଖିଲାକ୍ଷଣି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ଦେଖାଇ ଚିକିତ୍ସା କରାଇବ ।

ରୋଗୀ କଣ କରିବ:—କାହାରି ସଙ୍ଗେ ମିଶାମିଶି କରିବ ନାହିଁ । ଗୋଟିଏ ସଫା, ଖୋଲା ଓ ଶୁଖିଲା କୋଠରୀରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ରହିବ । ଦେହରେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ରୋଗ ଥିଲେ, ତାହା ଭଲ କରାଇ ଦେବ । ପ୍ରତିଦିନ ଝାଡ଼ା ଯେପରି ଖୋଲସା ହୁଏ, ତହିଁପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବ । ପ୍ରତିଦିନ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଭଲରକମ ବ୍ୟାୟାମ କରିବ ଓ ସବୁ କଥାରେ ମିତାଚାରୀ ହେବ । ଶୁଖୁଆ, ଗରିଷ୍ଠ ଜିନିଷ, ବାସୀ ଜିନିଷ ଖାଇବ ନାହିଁ । ସାରବାନ୍ ଅଥଚ ଲଘୁପାକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବ । ସଜ ପନିପରିବା, ଶାକ୍‌ସବ୍‌ଜି, ଫଳମୂଳ, ଦୁଧ, ଲହୁଣୀ, ଗଜାମୁଗ, ଗଜାବୁଟ, ବିଲାତିବାଇଗଣ ଆଦି ଖାଇବ । ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ସୂଲମୁଗ୍ରା ତେଲ ଦେହରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ୧୦।୧୫ ମିନିଟ ଖରାରେ ବସିବ ଓ ତହିଁପରେ ଭଲ କରି ଘଷାଘଷି ହୋଇ ଗାଧୋଇବ । ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିୟମିତ ଭାବରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଇବ ।

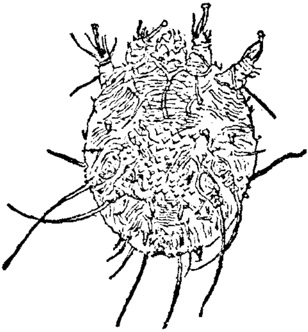
ରୋଗୀପାଇଁ କଣ କରିବ:—ରୋଗୀକୁ ଏକା ବେଳକେ ଅଲଗା କରିଦେବ, ସେ ଯେପରି ଆଉ କାହା ଲୁଗାପଟା, ବାସନ କୁସନ, ଖଟ ଚୌକି ଆଦି ବ୍ୟବହାର ନ କରେ କିମ୍ବା ତା ବ୍ୟବହୃତ ଜିନିଷ ଯେପରି ଅନ୍ୟ କେହି ବ୍ୟବହାର ନ କରନ୍ତି, ତାହାର ଉପାୟ କରିବ । ରୋଗୀ ସଙ୍ଗେ ମିଶାମିଶି କରିବ ନାହିଁ । ସେ ଯେପରି ସର୍ବସାଧାରଣ ବ୍ୟବହୃତ ଯାନବାହନ ବ୍ୟବହାର ନ କରେ ତାହାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ ।

କାକ୍ଛୁ—ଏକ ପ୍ରକାର ଛୋଟ ଛୋଟ କୀଟ ଏ ରୋଗର ମୂଳ । ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଦେହରେ କାକ୍ଛୁ ବାହାରିଥାଏ ସେମାନଙ୍କ ଦେହରେ, ସେମାନଙ୍କ ଲୁଗାପଟା ଓ ବିଛଣାପାଟିରେ ଏ କୀଟମାନେ ଥାନ୍ତି । ସେଠାରୁ ଭଲଲୋକର ଚମରେ ଲାଗି ଚମ ଦେହରେ ଖୁବ୍ ଛୋଟ ଛୋଟ ଗାତ କରି ତହିଁ ଭିତରେ ଭଲ୍ହ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଡିମ୍ବ ଦିଅନ୍ତି । ସେମାନେ ଚମରେ ଗାତ କଲାବେଳେ ଚର୍ମ ଖୁବ୍ କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ, ଛିଣ୍ଡିଯାଏ ଓ ପୂଜ ହୋଇ କାଛୁ ବାହାରେ । ଏହା ଗୋଟିଏ ଛୁଆଁ ରୋଗ ।

କାଛୁ ହୋଇଥିବା ପିଲାଙ୍କ ସଙ୍ଗରେ ନ ମିଶିଲେ, ସର୍ବଦା ଦେହ ସଫାସୁତୁରା ରଖିଲେ ଏବଂ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଣ୍ଟି ସୋରିଷ ତେଲ ଦେହରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କଲେ କାଛୁ ହୁଏ ନାହିଁ ।



କାଛୁ କୀଟ

କାଛୁ ହେଲେ ବଗଡ଼ା ଖଦି ଗାମୁଛା କମ୍ବା ତଉଲିଆରେ ଭଲକରି ରଗଡ଼ି ଘଷିଦେବ, ଯେପରିକି କାଛୁ ଛିଣ୍ଡି ସଫା ହୋଇଯିବ । ତାପରେ ତହିଁ ଉପରେ ଗନ୍ଧକ ମଲମ ଲଗାଇ ଦେବ । ଗନ୍ଧକ ମଲମ କାଛୁ ଉପରେ ଯେପରି ୨।୩ ଦିନଯାଏ ସର୍ବଦା ଲାଗି ରହିବ ତାର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରିବ । ସଲ୍‌ଫାନିଲାମାଇଡ୍ ଗୁଣ୍ଡ କାଛୁ ଘାଆ ଉପରେ ପକାଇ ଦେଲେ ଘାଆ ଶୀଘ୍ର ଶୁଖିଯାଏ ।

ପ୍ରତିଦିନ ଲୁଗା, ବିଛଣା ଚଦର, ଜାମା ଆଦି ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ଦେଉଥିବ ।

ଜାଦୁ—ଏକ ପ୍ରକାର ବୀଜାଣୁ ଏ ରୋଗର କାରଣ । ସେମାନେ ଦେହରେ ଲାଗିଲେ ରୋଗ ହୁଏ । ଜାଦୁ ଗୋଟିଏ ଛୁଆଁ ରୋଗ । କୋଉରିଆ ଲୁଗାପଟା ପିନ୍ଧିଲେ, ମଇଳା ଜାଗାରେ ରହିଲେ, ଦେହରେ ମଳ ବସିଲେ, ପଇସା ଅଧଲାରେ ଦେହ କୁଣ୍ଡାଇଲେ, ଜାଦୁଆଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ମିଳାମିଶା କଲେ କମ୍ବା

Digitized by srujanika@gmail.com

ସେମାନଙ୍କ ଲୁଗାପଟା ପିନ୍ଧିଲେ ଏ ରୋଗ ହୁଏ । ଜାଦୁ ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଚକା ଚକା ହୋଇ ମାଡ଼ିବାକୁ ଲାଗେ ଓ ଖାଇ କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ ।

ପ୍ରତିଦିନ ଖାଣ୍ଟି ସୋରିଷ ତେଲ ଦେହରେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରି ଘଷାଘଷି ହୋଇ ଗାଧୋଇ ଦେହକୁ ସଫାସୁତୁରା ରଖିଲେ ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ । ଗୋଆ ପାଉଡ଼ର୍ (Goa powder) ୨୦ଗ୍ରେନ୍ ଅଧ ଆଉନ୍ସ ଭେସଲିନ୍ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ଲଗାଇଲେ ଜାଦୁ ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ଏ ଔଷଧରେ ଲୁଗାପଟା ଖରାପ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ଛିଣ୍ଡାଲୁଗା ପିନ୍ଧି ଏ ଔଷଧ ଲଗାଇବ ।

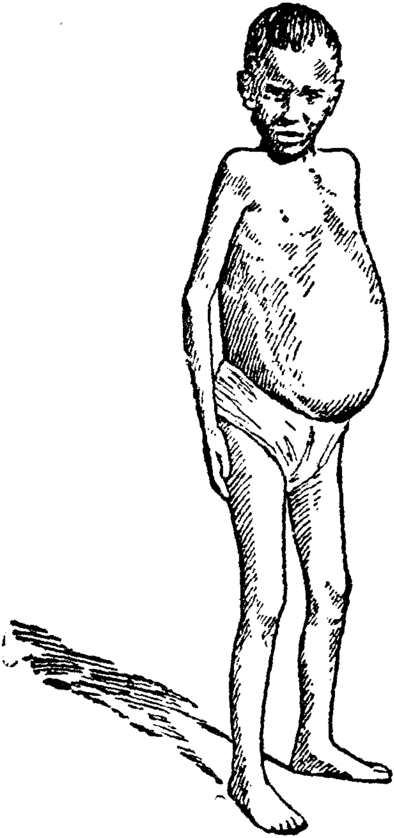
କୃମିରୋଗ

କୃମିରୋଗ ଗୋଟିଏ ଛୁଆଁରୋଗ; ଜଣଙ୍କଠାରୁ ଆଉ ଜଣଙ୍କଠାକୁ ଡେଇଁଥାଏ । ଅନେକ ପ୍ରକାର କୃମିରୋଗ ଅଛି । ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କୃମିରୋଗ ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କୃମି ଅଛନ୍ତି । କୃମିମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଅନ୍ତରେ ଥାଇ ରକ୍ତ ଶୋଷି ଖାନ୍ତି; ତେଣୁ ଦେହ ଶୁଖିଯାଏ, ଖାଦ୍ୟ ଭଲ ହଜମ ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ଅନେକ ଉପସର୍ଗ ବାହାରେ ।

ବଙ୍କକୃମି (Hook worm)—ବଙ୍କକୃମି ଉଶିପୋକଙ୍କ ପରି ଛୋଟ ଛୋଟ ଓ ଧଳା ଧଳା ଏବଂ କି ପିଲା କି ବଡ଼ ସମସ୍ତଙ୍କଠାରେ ରୋଗ ଉଆନ୍ତି । ଯେମାନେ କ୍ଷୁଦ୍ର ଅନ୍ତ୍ରକୁ କାମୁଡ଼ି ତହିଁରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି । ସେଠାରେ ଏମାନେ ଡିମ୍ବ ଦିଅନ୍ତି । ଏହି ଡିମ୍ବ ଝାଡ଼ା ସଙ୍ଗେ ମିଶି ପଦାକୁ ବାହାରେ । ୨।୩ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଡିମ୍ବ ଫୁଟେ ଓ ତହିଁରୁ ଛୁଆ ବାହାରେ । ଛୁଆ ସବୁ ଖୁବ୍ ଛୋଟ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରେଟ । ଏମାନେ ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ଜାଗାରେ ଏଣେ ତେଣେ ବୁଲି ପାରନ୍ତି ଓ ଘାସ ଦେହରେ ଲାଗି ରହନ୍ତି । ଏମାନେ ଯେଉଁ ଘାସ କିମ୍ବା ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ଜାଗାରେ ଥାଆନ୍ତି ସେଠାରେ କେହି ଚାଲିବୁଲି କଲେ ତା ଗୋଡ଼ରେ ଲାଗି, ଚମ କଣା କରି ରକ୍ତକୁ ଚାଲିଯାନ୍ତି । ରକ୍ତ ହୃଦଯନ୍ତ୍ର ବାଟେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ଯାଉଛି । ଏହି କୃମିମାନେ ମଧ୍ୟ ସେହିବାଟେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ଯାଇ, ସେଠାରୁ ଖଙ୍କାର ସଙ୍ଗେ ମିଶିପାଟିକୁ ଓ ପାଟିରୁ ପେଟ ଭିତରକୁ ଯା'ନ୍ତି । ଏହିପରି ରୋଗ ସାଧାରଣତଃ ମାଡ଼େ; କିନ୍ତୁ ବେଳେବେଳେ ଦୂଷିତ ପାଣିରେ ବଙ୍କକୃମି ଛୁଆ ଥିଲେ, ସେ ପାଣି ପିଇଲେ ମଧ୍ୟ ରୋଗ ହୋଇ-ଥାଏ । ଅନ୍ତରେ ଏମାନେ ବଡ଼ ହୁଅନ୍ତି । ଅନ୍ତକୁ କାମୁଡ଼ି ଧରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ



(ବଙ୍କକୃମି ରୋଗୀ)

ଏମାନେ ରକ୍ତ ଶୋଷି ପିଇ-ଯାନ୍ତି; ତେଣୁ ଅନ୍ତରେ ଘା' ହୁଏ ଓ ଘା'ରୁ ରକ୍ତ ଝରି ରୋଗୀକୁ କାହାଲି କରିଦିଏ । ଏମାନଙ୍କ ଦେହରୁ ମଧ୍ୟ ଏକପ୍ରକାର ବିଷ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବାହାରେ । ଏହି ସବୁ ଦେହକୁ ଯିବାରୁ ନାନାଦ ଉପସର୍ଗ ବାହାର କରେ ।

ଲକ୍ଷଣ—ଏମାନେ ଦେହରେ ରହିଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଓ ଅଗ୍ନି-ମାନ୍ଦ୍ୟ ଦେଖାଦିଏ । ବେଳେ ବେଳେ ପେଟ ଟାଣେ, କେତେବେଳେ ଲାଗି ଲାଗି ତରଳ ଝାଡ଼ା ହୁଏ, ପେଟ ଭିତରେ ବାୟୁ ହୁଏ, ବୁଦ୍ଧି ମାନ୍ଦା ହୋଇଯାଏ, ସହଜରେ କିଛି ମନେ ରହେ ନାହିଁ । ମାଟି, ଖଡ଼ି, ବାଲି ଆଦି ଏଣୁ ତେଣୁ ଅଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ମନହୁଏ, ବଳ କମି ଆସେ । ରୋଗୀ ଟିକିକେ ଧଇଁସଇଁ ହୋଇଯାଏ, ଦେହ ସିଠୁଆ ପଡ଼ିଯାଏ, ଆଗକର ବଳାକଣ୍ଟି ଓ ଆଖି ତଳପତାର ତଳ ଫୁଲି ପରେ ମୁହଁ ଦେହ ଫୁଲି ଯାଇ ଶୋଥ ଓ ଉଦରୀ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଝାଳ ବାହାରିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ, ମୁଣ୍ଡ ବଥାଏ, ବରାବର ଘୁମ ମାଡ଼େ । ରୋଗୀ ଅନ୍ଧାରକଣା ହୋଇଯାଏ ଓ ଚାର କାମ କରିବାକୁ ମନ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏ ରୋଗ ଦେହରେ ରହିଲେ ଲୋକ ବଢ଼ିପାରେ ନାହିଁ । ୧୬।୧୭ ବର୍ଷର ଭେଣ୍ଡା ୮।୯ ବର୍ଷର ପିଲା ପରି ଜଣାଯାଏ ।

ପ୍ରତିଷେଧ—ବକ୍ରକୃମି ରୋଗୀର ଝାଡ଼ାରେ ବକ୍ରକୃମି ଡିମ୍ବ ଥା'ନ୍ତି । ଏହି ଝାଡ଼ା ପଡ଼ିଆ କିମ୍ବା ବିଲ ଯେଉଁଠି ପଡ଼େ, ସେଠାରେ ଡିମ୍ବ ଫୁଟେ ଆଉ ଛୁଆ ବାହାରନ୍ତି; ତେଣୁ ସେଠାରେ ଯେ ଯିବା ଆସିବା କରେ ତା ଦେହକୁ ରୋଗ ଡେଇଁଥାଏ । ବର୍ଷାଦିନେ ଏହିପରି ଦୂଷିତ ବିଲ କିମ୍ବା ପଡ଼ିଆରେ ବର୍ଷାପାଣି ମାଡ଼ି ନଈ ପୋଖରୀରେ ପଶିବାରୁ ସେଠା ପାଣି ଦୂଷିତ ହୋଇ-ଯାଏ ଓ ସେହି ପାଣି ପିଇଲେ ରୋଗ ଧରି ପାରେ । ଏହି କାରଣରୁ ବିଲ, ପଡ଼ିଆ କିମ୍ବା ନଈ କିମ୍ବା ପୋଖରୀ ହୁଡ଼ାରେ କାହାର

Digitized by srujanika@gmail.com

ଝାଡ଼ା ଫେରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ସର୍ବଦା ଯୋତା ଓ ଖଡ଼ମ ମାଡ଼ିଲେ ରୋଗ ପ୍ରାୟ ଧରେ ନାହିଁ । ଗୋଡ଼ରେ ଟିକିଏ ତେଲ ଲଗାଇ ଦେଇଥିଲେ ବକ୍ରକୃମି ଛୁଆ ତଳପାରେ ଲାଗନ୍ତି ନାହିଁ । ପାଣି ଫୁଟାଇ ଦେଲେ ତହିଁରେ ଥିବା ଛୁଆ ମରିଯାନ୍ତି ।

ଚିକିତ୍ସା:—ଏ ରୋଗର ଖୁବ୍ ଭଲ ଔଷଧ ଅଛି; କିନ୍ତୁ ନିଜେ ନିଜେ ତାହା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଠିକ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ସର୍ବଦା ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବ ।

ଜିଆ ବା କେଞ୍ଚୁଆ (Round worm):—ଏମାନେ ଦେଖିବାକୁ ଠିକ ଜିଆ ନାଡ଼ି ପରି; ଅଥଚ ଟିକିଏ ବେଶି ମୋଟ ଓ ଲମ୍ବ । ଲମ୍ବରେ ପ୍ରାୟ ବିଘତେ ହେବେ । ସାଧାରଣତଃ ଏମାନେ କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ ଭିତରେ ଥାନ୍ତି; କିନ୍ତୁ ବେଳେ ବେଳେ ପାକସ୍ଥଳୀ ଭିତରକୁ ଚାଲିଯାନ୍ତି । ବେଳେ ବେଳେ ମଧ୍ୟ ପାଟିବାଟେ ବାନ୍ତି ହୋଇ ବାହାରି ପଡ଼ିବାର ଦେଖାଯାନ୍ତି । ବେଳେ ବେଳେ ଏମାନେ ନାକ ଭିତରକୁ ଆସି ଭାରି କଷ୍ଟ ଦିଅନ୍ତି । ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ନାକ କିମ୍ବା ଗଳନାଳୀରେ ଏମାନେ ପଶିଗଲେ ନିଃଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ ହୋଇ ପ୍ରାଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାଇପାରେ । ଏମାନଙ୍କୁ କେହି କେହି କାଚୁଟି ବା ବଡା କହନ୍ତି ।

ଅନ୍ତରେ ଥିଲାବେଳେ ଏମାନେ ଡିମ୍ବ ଦିଅନ୍ତି । ଡିମ୍ବ ଝାଡ଼ା ସଙ୍ଗେ ପଦାକୁ ଆସେ । ଏହି ଡିମ୍ବ ମିଶା ମଳ ଯଦି କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ପାଣି ସଙ୍ଗେ ମିଶେ, ଆଉ ସେ ପାଣି ପିଆ ଯାଏ, ତେବେ ଏ ରୋଗ ଧରିପାରେ । ରୋଗୀ ବିଲବାଡ଼ିରେ ଝାଡ଼ା ଫେରିଲେ ସେଠା ମାଟିରେ ଡିମ୍ବ ରହନ୍ତି । ସେଥିରେ ଯେଉଁ ଫସଲ ହୁଏ ତାହା ମଧ୍ୟ ଦୂଷିତ ହେବା କଥା । ଏହିପରି ମୂଳା, କାକୁଡ଼ି ଆଦି କଞ୍ଚାଖିଆ ଫଳମୂଳ ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଲକ୍ଷଣ:—ପେଟରେ ଦୁଇ ତିନଟା ଜିଆ ଥିଲେ ବେଶି କିଛି ହୁଏ ନାହିଁ; କିନ୍ତୁ ବେଶିଗୁଡ଼ାଏ ରହିଲେ ନାନାପ୍ରକାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦିଏ । ବେଳେ ବେଳେ ବାନ୍ତି ଦେଖାଏ ଓ ବାନ୍ତି ସଙ୍ଗେ ଥରେ ଥରେ ଜିଆ ପଡ଼େ । ପିଲା ନିଦରେ ଦାନ୍ତ ରଗଡ଼େ ଓ ବଳବଳାଏ, ଭୋକ ମରିଯାଏ, ପେଟ ଟାଣେ, ବେଳେ ବେଳେ ଝାଡ଼ା ହୁଏ ଓ ଝାଡ଼ା ସଙ୍ଗେ ଜିଆ ପଡ଼େ, ନାକ କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ ଓ ଦେହ ଶୁଖିଯାଏ । ବେଳେ ବେଳେ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ଏହି ଦୋଷରୁ ପେଡ଼ୁଲା ମାରେ ।

ପ୍ରତିଷେଧ:— ଗରମ ପାଣିରେ ଭଲ କରି ଧୋଇ କଞ୍ଚାଖିଆ ଫଳମୂଳ ଖାଇବ । ଦୂଷିତ ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରିବ ନାହିଁ । ପାଣି ଫୁଟାଇ ପିଇବ । ଝାଡ଼ାଫେରିବାକୁ ପାଇଖାନାର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରିବ । ବିଲ, ପଡ଼ିଆ, ପୋଖରୀ ହୁଡ଼ା, ନଈ ବନ୍ଧ ଆଦିରେ ଝାଡ଼ାଫେରିବ ନାହିଁ ।

ଚିକିତ୍ସା:—ସର୍ବଦା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରାଇବ । ଏଥିପାଇଁ ଅତି ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଔଷଧ ଅଛି ।

ଦଶିପୋକ (Thread worm):—ଏମାନେ ଦେଖିବାକୁ ଖୁବ ଛୋଟ ଧଳା ଧଳା; ପ୍ରାୟ ସବୁ ପିଲାଙ୍କ ପେଟରେ ଅଳ୍ପବେଶି ଥାନ୍ତି । ଏମାନେ ବେଶି କିଛି ଅନିଷ୍ଟ କରନ୍ତି ନାହିଁ, ମାତ୍ର ବେଶି ହୋଇଗଲେ କଷ୍ଟ ଦିଅନ୍ତି । ରାତିରେ ମାଈ ଦଶିପୋକ ମଳଦ୍ୱାର ପାଖକୁ ଯାଇ ସେଠାରେ ଡିମ୍ବ ଦିଏ । ସେହି ହେତୁରୁ ମଳଦ୍ୱାର କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ । କୁଣ୍ଡାଇଲା ବେଳେ ଡିମ୍ବ ନଖରେ ଲାଗିଯାଏ । ଏହି ଦୂଷିତ ନଖ ପାଟିରେ ବାଜିଲେ, ଡିମ୍ବ ପାଟିବାଟେ ପେଟ ଓ ସେଠାରୁ ଅନ୍ତ ଭିତରକୁ ଯାଏ । ସେଠାରେ ଡିମ୍ବ ଫୁଟି ଛୁଆ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବାହାରେ । ବିଛଣା ଲୁଗାପଟା ଆଦିରେ ମଧ୍ୟ ଡିମ୍ବ ଝଡ଼ି ପଡ଼ିଥାଏ । ଅବହେଳାରୁ ଏହି ଡିମ୍ବ ପେଟ ଭିତରକୁ ଯାଇ ରୋଗ ଜନ୍ମାଏ । ଜିଆ ଡିମ୍ବ ପରି ଏମାନଙ୍କ ଡିମ୍ବ ମଧ୍ୟ ମଳ ସହିତ ଜଳ ଓ କଞ୍ଚାଖିଆ ଫଳମୂଳ ଆଦି ଦୂଷିତ କରି ଜଣକଠାରୁ ଆଉ ଜଣକ ଦେହକୁ ରୋଗ ଡିଆଇଁଥାଏ ।

ଲକ୍ଷଣ:—ମଳଦ୍ୱାର କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ ଏବଂ କୁଣ୍ଡାଇ ହୋଇ ଶେଷରେ ଘା' ହୋଇଯାଏ । ପିଲା ନିଦରେ ଦାନ୍ତ ରଗଡ଼େ, ବଳବଳାଏ, ତାର ନାକ କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ ଏବଂ ପେଟ ଟାଣେ ।

ପ୍ରତିଷେଧ:—ଜିଆ ନ ହେବା ପାଇଁ ଯାହା କରିବା କଥା ଏଥିପାଇଁ ମଧ୍ୟ ତାହା କରିବ । ପିଲାର ହାତ ସର୍ବଦା ସଫା ରଖିବ ଓ ସେ ଯେପରି ଆଙ୍ଗୁଠି ପାଟିକୁ ନ ନିଏ ତାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ ।

ଚିକିତ୍ସା:—ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଇବ ।

ସ ମା ପ୍ତ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପରିଶିଷ୍ଟ

UNIVERSITY QUESTIONS

1947 A

1. How does pure water get polluted ? Describe in detail the process of purification of water for drinking purpose.

2. What precaution will you adopt to prevent the spread of (*a*) Malaria and (*b*) Cholera in your locality ?

3. Write notes on:— (*a*) Preservation of food, (*b*) Plague. (*c*) Vitamin D.

1948 A.

1. What is the composition of air ? How does pure air get impure ? What steps will you take in order to ensure proper ventilation in a class room containing nearly forty students ?

2. One of your neighbours is suffering from Tuberculosis and another from Small-pox, what precaution will you adopt about yourself and your family ?

3. (*a*) How do you test the purity of milk and freshness of egg, meat and fish ?

(*b*) Give a short description of:—

The methods of the disposal of refuse or A well-balanced diet.

1948 S.

1. Write a short essay on personal cleanliness.

2. What points will you remember when you will order an ideal well to be dug in a village ?

3. Write notes on any two of the following:-(*a*) Vitamins (*b*) Filaria. (*c*) Purification of air by natural means.

Digitized by srujanika@gmail.com

1949 A.

1. Write short notes on Vitamins.

2. Name the diseases spread by the House-fly. State the measures you would adopt to keep down fly nuisance.

3. How is Air made impure ? State the diseases spread by the inhalation of Impure air.

1949 S.

1. What are the sources of water supply found in nature and state their usefulness or otherwise for drinking and cooking purposes ?

2. What are the diseases spread by Mosquitoes ? State briefly the steps you would take to keep down mosquito nuisance,

3. What do you know of Small-pox ? State the measures you would take when a member of your family gets an attack.

1950 A.

1. Name the water-borne diseases. What personal preventive measures would you take during an epidemic of Cholera ?

2. What habits would you practise to maintain your Personal cleanliness in an efficient manner ?

3. State briefly the Sanitary requirments of a Dwelling house,

1950 S.

1. What are the various sources from which we derive our water supply and describe briefly the sanitary requirements of an Ideal well.

Digitized by srujanika@gmail.com

2. State the importance of the following as articles of food : (i) Eggs, (ii) Wheat, (iii) Green leafy vegeta bles, (iv) Fruits, (v) Milk.

3. Name five air-borne diseases and describe briefly what steps you would recommend when a case of Small-pox occurs in a school hostel.

1951 A.

1. What precautions will you adopt to prevent spread of (*a*) Malaria, (*b*) Hook-worms in your village ?

2. What are the diseases caused by Impure air ? How will you prevent them ?

3. A site has been selected for a village. How will you plan disposal of its sewage and refuse ?

1951 S.

1. Discuss the value of Exercise in maintenance of health.

2. What precautions would you take against (*a*) Leprosy (*b*) Filaria in your village ?

3. What is the common source of drinking water in your locality ? What precautions would you adopt to maintain its purity ?

1952 A.

1. Name the diseases that are. (*a*) Insect-borne (*b*) Water-borne (*c*) Air-borne

2. How are wells polluted and how would you purify well water ?

3. Write short notes on (*a*) Vitamin C. (c) Trench latrine.

Digitized by srujanika@gmail.com

1952 S.

1. What is Tuberculosis ? What precautions would you adopt to prevent the spread of the disease in your village ?

2. Write a short essay on different types of Vitamins you know.

3. Write short notes on.— (*a*) Tube well (*b*) Fly.

1953 A.

1. Describe the mode of spread of the following diseases;— (*a*) Cholera. (*b*) Malaria. (*c*) Small-pox.

How do you protect yourself against Cholera or Small-pox ?

2. Give four examples of articles of food which are excellent sources of each of the following nutrients:—

(*a*) Protein. (*b*) Fat. (*c*) Calcium. (*d*) Iron. (*e*) Vitamin C.

3. Write short notes on:— (*a*) Ventilation. (*b*) Immunity.

1953 S.

1. Name the different types of Mosquitoes and the diseases conveyed by each of them.

Describe the different methods of mosquito control you know.

2. Name the different sources of water supply in Orissa and describe how each is polluted.

3. Write short notes on:— (*a*) Measles. (*b*) Milk.

Digitized by srujanika@gmail.com